■諏訪市地域医療・介護連携推進センター

令和8年7月発行

ライフドアすわ通信

第31号

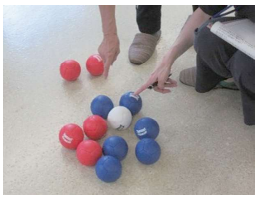
ライフドアすわ　諏訪市地域医療・介護連携推進センター（平日８：30－17：00）
住所 〒392-0027　諏訪市湖岸通り5-12-5（諏訪市医師会館１階）　TEL 0266-78-0477　FAX 0266-78-0478　ホームページ http://www.lifedoor-suwa.jp/　メール info@lifedoor-suwa.jp

諏訪市暮らしのお役立ちガイド 令和8年度版 発行しました



今年で9年目になりました。住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていただけるよう、高齢者の方々等の生活に必要な情報を整理したお助け情報紙です。諏訪市第１層協議体という、地域課題や社会資源の過不足、互助活動等を話し合う場においてこのガイドの見やすさや使いやすさについても協議しております。今回掲載企業が５社増えております。ぜひご活用ください。

認知症カフェ〝えがお〟ボッチャやったよ！



認知症カフェは、認知症の人やご家族、地域の皆さん、専門職などが気軽に集い、お茶を飲みながら、交流や情報交換をしたり、楽しく会話をしたりする場です。

６月の認知症カフェ〝えがお〟では、初めて参加者の皆さんとボッチャを楽しみました。３グループに分かれて対戦すると、「惜しい」「もう少し」など、自然と声が上がり、会場は大盛り上がり。ボッチャはルールがわかりやすく、年齢や経験に関係なく、初めてでも気軽に参加できるスポーツです。勝敗だけでなく、参加者同士が声をかけ合い、笑顔で交流する姿が多く見られました。ボッチャを通じて、自然な会話が生まれ、初めて参加された方も一緒に笑い合うなど、楽しく温かな時間を過ごすことができました。

認知症カフェ〝えがお〟は、どなたでも参加ができる、地域の安心できる居場所です。

開催は、毎月第３火曜日13：00～14：30（受付は12：45～）参加ご希望の方は、ライフドアすわまでお問い合わせください。

施設ケアマネジャーの情報交換会



６月19日に施設ケアマネジャーの情報交換会を開催いたしました。グループホーム、特別養護老人ホーム介護老人保健施設のケアマネジャーさん11名が集まり、情報交換を行いました。話し合われた内容は加算について・稼働状況について・看取りについて・施設内の体制についてなどです。今後も施設ケアマネジャーさんの交流を支える役目を果たしていきたいと思います。



男たちの腕まくり料理講座 第1回6／12開催（全10回）

今回初めての事業として、対象を男性のみとし、生活力向上や仲間づくりを目指し開催しました。定員を超えるお問い合わせを頂き、11名の参加がありました。偶数月は講師による栄養指導、健康づくりのお話しと料理実習を行います。奇数月には講師はおらず、前月行った料理実習のメニューを参加者のみで作り、試食します。第1回目のメニューはカルシウムが補給できる「骨コツヨーグルト」鉄分を補う「あさり入り切り干し大根の炒り煮」の2品を作りました。参加者からは「これなら家でも作れそう」「冷凍あさりは買ったことなかった。こんな風に使えるんだ」など話がありました。家庭の中でも、社会の中でも活躍頂ける男性たちがますます元気で暮らせる一助になれる講座を目指しています。





多職種連携研修へのお誘い

今年度の多職種連携研修は、心不全とはどのような病気なのか、生活する上での注意点などを伺います。

テーマ　心不全治療と再入院予防について～心不全指導の実際と地域連携～

講師：小松美穂先生　諏訪赤十字病院循環器内科副部長

日時：８月12日（水）18：30～20：00

会場：諏訪市医師会館検診センター

申込方法：QRコードから

また今回は会場視聴とZOOMの２つの方法で開催いたします。ご自宅や職場での視聴も可能です。多くの方のご参加をお待ちしております。

リニューアルしました。『お出かけ！出前講座』

ライフドアすわのスタッフが皆様のお近くに伺う出前講座の内容をリニューアルしました。今回コグエボ（認知機能のチェックがゲーム感覚で出来る）を取り入れました。ご自身の状況を知りつつ脳の鍛え方をお伝えします。簡単な体操なども行います。また待ち時間を利用してカルタも行います。楽しみながらご参加下さい。「認知症について」「人生会議について」「介護サービスについて」も引き続きお話させていただきます。お声がけ下さい。

『人生会議やってみました』ユーチューブにアップしました



ｓｕｗａ４３会様と共同で作成した寸劇を多くの方にご覧いただきたくユーチューブにアップいたしました。時間は15分です。一度ご覧ください。

詩人：藤川幸之助さんの講演会 開催します！

認知症は、誰にとっても身近なものになりました。本人や家族だけでなく、地域全体で理解を深め、支え合うことが大切です。藤川さんが認知症のお母様を24年間介護した経験をもとに、認知症の人の思いや家族の葛藤、そして介護を通じて感じた気づきについて、ご自身の詩の朗読を交えながらお話しいただきます。認知症について考えるきっかけとして、また認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて考える機会として、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

演題：支える側が支えられるとき～認知症の母が教えてくれたこと～

日時：11月14日（土）13：30～15：30（開場13：00）

会場：諏訪市総合福祉センター湯小路いきいき元気館３階交流ひろば

参加費無料・申込不要・定員180名

※満席の場合は入場をお断りすることがあります。

お車の方は、湯小路いきいき元気館の山側駐車場をご利用ください。駐車できる台数には限りがありますので、乗り合わせや公共交通機関の利用をお願いします。

ライフドアすわ 新任職員紹介



新事務部長　松木　俊幸

５月より入職しました松木俊幸です。

みなさんが住み慣れた諏訪の地で安心して生活を続け、困った時には「ライフドアすわ」となれるよう、日々アンテナを張り、よりよい環境作りを支援していきます。みなさまのご指導、よろしくお願いします。



【在宅医療・介護連携に関する相談窓口】医療機関や介護保険関連事業所からの困りごと等の相談を受け付けています。また、新情報もお寄せください。