



ちょっと脳トレタイム

食べ物に関する問題です。3つの答えから正解を選んでください。

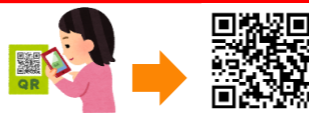
- 鶏肉の「せせり」とはどの部分の肉？
① お尻の周り ② 首の周り ③ 胸のすぐ近く
- 私達が食べている玉ねぎはどの部分？
① 根 ② 葉 ③ 果実
- セロリの別名は？
① 信玄人参 ② 清正人参 ③ 秀吉人参
- ニラの香りの元はどの部分に最も多い？
① 葉の部分 ② 葉と根元の間 ③ 白い根元部分
- ゴーヤの正式名称は？
① 苦瓜 ② ゴーヤー ③ ツルレイシ
- 沖縄や小笠原諸島で栽培されている春が旬の豆は？
① 三角豆 ② 四角豆 ③ 五角豆
- 「そうめん」と「ひやむぎ」の違いは？
① 原材料 ② 麺の長さ ③ 麺の太さ
- 「ア・ラ・カルト」とは、どんな料理？
① 創作料理 ② お任せ料理 ③ 1品ずつ注文する料理



答えはこちら⇒

①. ②. ③. ④. ⑤. ⑥. ⑦. ⑧. ⑨. ⑩. ⑪. ⑫.

ホームページから過去の記事や、地域包括支援センターかこがわ西についてご覧いただけます！



介護・福祉なんでも相談をご活用ください！ 予約不要・相談無料です

【例えばこんな時に】

- ◇ こんなことを相談してよいのかわからない
- ◇ このまま放っておいてよいのだろうか？
- ◇ 将来介護が必要になったらどうしよう？
- ◇ 今さらこんなこと聞けない？
- ◇ 一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい
- ◇ 心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい

民生委員やケアマネジャー、介護職員からの相談も受付けています。気軽にお越しください。



加古川西公民館 13:30~16:00 志方公民館 10:00~12:00

開催日: 4月23日(火) 5月28日(火) 6月25日(火) 7月23日(火)

開催日: 4月26日(金) 5月24日(金) 6月28日(金) 7月26日(金)

西からの風

地域とセンターをつなぐ情報便

第18号 令和6年4月1日発行

地域包括支援センター
かこがわ西

〒675-0303
加古川市志方町細工所1086番地
TEL 079-452-2097



暖かく外出しやすい季節になりました。長らく感染症で地域活動が休止していましたが、外出が億劫になっていませんか？

現在、サロンの再開や いきいき100歳体操が立ち上がったところもあり、地域活動が戻りつつあります。

通いの場への参加（社会参加）は健康長寿の鍵といわれ、閉じこもりやフレイルの予防にもなります。

また住民同士で情報交換をしたり、さりげない見守りをしあうことで詐欺トラブルや異変に気付くきっかけにもなります。

ぜひ、ご近所同士で誘い合って通いの場へ出かけましょう。



いきいき100歳体操が立ち上がりました



しろやま農業研修センター
(志方東地区広域)



出河原町内会
(1会場3団体)



いきいき どうまん
(岸町内会)



行常同好会

🌱 介護者のつどいを開催しました

日時：令和6年3月14日(木)
 場所：加古川西公民館 大ホール
 テーマ：薬のトラブルと予防方法
 講師：つつじ薬局大国
 統轄店長・薬剤師 神原 一太郎氏
 参加者：14人



薬のトラブルや予防方法について講義して頂きました。
 参加者の方々が普段から服用している薬について、多くの質問が寄せられました。薬の飲み合わせやサプリメントとの相性、水や白湯以外で薬を飲むのを避ける理由について等、わかりやすく説明をして頂きました。
 また、「薬剤師が家庭に来て薬の飲み方を教えてくれることを知りました」「副作用についても聞いたのでよかった」等の感想をいただきました。
 感染症対策のため講義形式の開催が続いていますが、今後は座談会など介護者同士が話し合える時間を作っていきたいと思っております。



🌱 ケアマネジャー研修を開催しました 令和5年12月15日(金)

今回は「高齢者の財産管理について」をテーマにオンラインで開催しました。梅谷事務所代表の梅谷 正太 司法書士にご講義頂き、26人のケアマネジャーが参加されました。架空の事例を用いて分かりやすく解説を頂き、判断能力が低下する前に家族信託や死後事務委任契約等の予防法務を行うことにより様々なトラブルの防止につながることが、よく理解できました。



【参加したケアマネジャーより】

- ・家族信託や死後事務委任契約は支援の過程で直面する事が多く参考になった。
- ・認知症などで判断能力が低下する前に提案したい。などの感想をいただきました。

🌱 介護者のつどいに参加してみませんか






「介護者のつどい」とは・・・

同じ立場の仲間がつどい、気楽に自分のことを話してリフレッシュしたり、他の人の話を聞くことでより良い介護方法を学んだりする場です。

時間：14時～15時半
 参加費：無料

開催日 場所 テーマ・内容

5/9	志方公民館	歯科医師による 
7/11	西公民館	ストレスとの上手な付き合い方 座談会
9/12	志方公民館	高齢者の交通安全教室 
11/14	西公民館	地域の社会資源を知ろう 例：出張理美容、宅配弁当など
令和7年 1/30	志方公民館	施設の話 第3弾 座談会 
3/13	西公民館	相続・家族信託



現役介護者だけでなく、将来的に介護に不安をお持ちの方、ケアマネジャーなど介護に関わる方であればどなたでもご参加いただけます。

お申し込みは[地域包括支援センターかこがわ西 \(079-452-2097\)](tel:079-452-2097)まで
 お気軽にお電話ください。

※日時や内容は変更になる場合があります。

※感染症対策として消毒やマスクの着用にご協力をお願いします。

※会場までの交通手段がない方はご相談ください。

