

紫陽花が美しく咲く季節となりました。
地域の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

加佐地域包括支援センターでは、4月より新体制となりました。私たちは、皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、デイサービスや配食サービスのご利用、手すりや歩行器などの福祉用具の選定まで、幅広くご相談を承っております。「最近、物忘れが気になる。」「足腰が弱り、便利な道具を借りたい。」など、日々の生活で気になることがあればいつでもお気軽にお声がけください。今年度もよろしくお願いいたします。

new

令和8年度もよろしくお願いいたします

4月より加佐包括は2名体制となります。舞鶴市高齢者支援課の職員3名が西地区担当として支援していただくことになりました。私たち5名で加佐地区を支援していきます。よろしくお願いいたします。

加佐地域包括支援センター

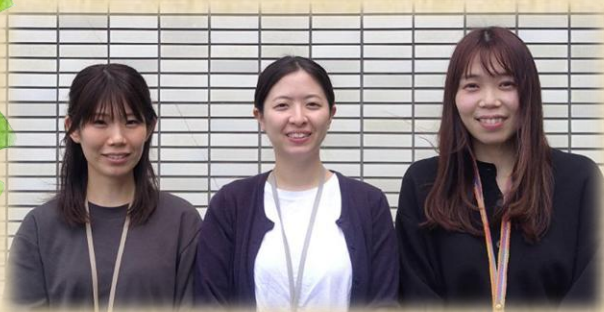


社会福祉士
清水宏一

看護師
竹ノ内都子

加佐地域の相談しやすい窓口になれるようコミュニケーションを大切に、寄り添った支援ができるよう頑張ります。

高齢者支援課：西地区担当



保健師
川西絢子

保健師
岡田朋子

社会福祉士
稲澤萌香

今年度は職員3名体制で、加佐地域の皆さまの健康と暮らしをサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

営業日の変更のお知らせ

月曜日～土曜日 8:30～17:30
(第2・第4土曜日、日・祝祭日、年末年始はお休みです)





認知症サポーター養成講座



3月、認知症サポーター養成講座を行い26名の参加がありました。今回は認知症対応型通所介護デイ・ホーム和夢より認知症カフェについてご紹介いただきました。加佐地区にお住まいの当事者家族に参加いただき、日常生活での関わり方や考え方、家族が経験する気持ちのステップ、地域の方との協力体制について教えていただきました。日々悩んでおられる方へのアドバイスもいただきました。寄り添う事・否定しない、優しく言葉をかけることが大切であることを学び、参加者はこれから地域のサポーターとして地域を見守っていただきます。



参加者の「声」

「認知症という言葉を身近に感じました。」
「ご家族の話を聞き、心を打たれました。また明日から母にやさしく触れ合えると思います。」
「地域ぐるみの取り組みが大切と感じました。」



今年度は令和9年3月に実施予定です

加佐地区の夏生活に気をつけるべき4選

加佐地区を支える専門職（看護師・リハビリスタッフ・ケアマネジャー等）の皆さんに、現場の声を伺いました。その内容をご紹介します。

1. 水分補給を習慣化しましょう

「のどが乾く前」に飲む



◎のどが乾いたと気づいた時には脱水が始まっています。

◎トイレを気にしすぎて水分を控えると、脱水症状や尿路感染症のリスクが高くなります。

◎畑仕事や散歩には必ず水筒を持参しましょう。

3. 食事と栄養を摂りましょう

しっかり食べる

タンパク質を意識



◎食欲が落ちると、食事から摂る水分や塩分も減ってしまいます。

◎筋肉量を維持し、ふらつきを予防するために、肉・魚・卵・大豆製品をしっかり摂りましょう。

6月の畑はタンパク質の宝庫！

枝豆等の豆類は「塩ゆで」して常備！インゲンやブロッコリーは卵でさっと綴じたり、お浸しや和え物には鰹節をドサッとかけて、筋肉が作れるタンパク質を摂りましょう。

2. お部屋の環境を整えましょう

エアコンを適切に使う

暖房器具を片付ける

室温を「見える化」する



◎本格的に暑くなる前に、エアコンが正常に動くか、冷たい風が出るか確認しましょう。

◎ファンヒーターなど出したままにしていると、室温が上がり過ぎる原因になります。

◎部屋に温度計を置き、28℃を超えないように意識しましょう。

4. 無理のない活動を心がけましょう

急な運動に注意

服装を調整



◎寒い間、活動量が落ちていた方が急に動くと、関節を痛めたり転倒する危険があります。「ゆっくり、少しずつ」体を慣らしましょう。

◎日中の気温差が激しい時期は、脱ぎ着しやすい服を選び、体温調節をしましょう。

みんなで育てたそばの実で、そばを打ってみませんか？

加佐そばづくり愛好会 主催

加佐そば教室

in水間

種まき

8月2日(日) 14時～

集 合：京都丹後鉄道の東雲駅

持ち物：タオル・飲み物・軍手
汚れてもいい服装・長靴



コンベエで 種まき



みんなでお刈り！



そば打ちに挑戦！

今後のスケジュール

土寄せ・除草 … 9月
刈取り … 10月中旬
脱穀 … 11月上旬
製粉 (希望者) … 11月上旬～
そば打ち … 12月13日(日)

参加費 (1組)

6,000円

そば打ち (1人前)
+
そば粉 (1kg) 付き☆



☆具体的な日程は生育状況を見てご連絡いたします。

定員：10組 (多数の場合は抽選)

申込み：7月17日(金)まで



【申込・問合せ】
加佐地域活性化センター
開館 8:30～17:00

京都府舞鶴市字志高 1005 (加佐公民館)
TEL 0773-83-0036
MAIL kasakasseika@gmail.com
HP <https://www.uenoke.com>

