

地域包括支援センターだより

Vol.21 2026.1 発行(五霞町地域包括支援センター)

あけましておめでとうございます！五霞町地域包括支援センターです 🌱

いよいよ新年がスタートしました。

冷え込みが厳しい時期は、体調の変化が起こりやすく、知らず知らずのうちに疲れが溜まることもあります。どうか無理をせず、ゆっくりとご自身のペースで過ごしてみてください 🙌

本年もよろしくお祈りします ✨

認知症サポーター養成講座 & 認知症サポーターステップアップ講座を開催します！

2022年の調査では、65歳以上の人の27.8%が認知症・軽度認知症を有していることがわかりました。高齢化に伴い、地域で認知症の方が暮らすのは当たり前になってきています。五霞町では、「認知症になっても安心して暮らせる町」づくりを目指して取り組んでいます。

認知症サポーターになっていただける方を大募集中です。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております！

認知症サポーター養成講座

令和8年1月23日(金)13:30~15:00 会場:福祉センターひばりの里 会議室

内容:認知症の症状、認知症の方への接し方 等

講師:五霞町地域包括支援センター職員

対象者:五霞町に在住の方

申込締切:令和8年1月16日(金)まで(参加定員20名) ※参加費無料



認知症サポーターステップアップ講座 ※認知症サポーター養成講座を受講した方が対象となります。

第1回 令和8年2月17日(火)13:30~15:00 会場:福祉センターひばりの里 会議室

内容:介護された経験談、認知症の方やご家族を取り巻く現状 等

講師:公益社団法人 認知症の人と家族の会

理事 茨城県支部代表 牧野 優子 様

対象者:五霞町に在住の方

第2回 令和8年2月24日(火)13:30~15:00 会場:福祉センターひばりの里 会議室

内容:個人情報の保護と事故防止、社会資源の活用、グループワーク 等

講師:五霞町地域包括支援センター職員

対象者:五霞町に在住の方

申込締切:令和8年2月10日(火)まで(参加定員20名) ※参加費無料

認知症サポーターステップアップ講座は、両日の参加をお願いします。

各講座申込先:五霞町地域包括支援センター(TEL: 0280-84-0765/FAX: 0280-84-3887/
E-mail: hokatsu@goka-syakyo.or.jp)

※1『認知症サポーター』とは…

認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族の人を温かく見守り、自分のできる範囲で支えていく応援者のことです。※認知症サポーター養成講座の受講が必要です。

※2『認知症サポーターステップアップ講座』とは…

認知症の方への具体的な支援方法や接し方、地域での活動方法をより深く学ぶための講座です。この講座は、認知症の方やそのご家族の支援を目的とした「チームオレンジ」のような地域の活動へ参加するために必要な知識やスキルを身につけることを目指しています。



介護予防教室のご案内



しまんと新聞ばっぐ を作ろう♪

折り紙のように新聞紙を手で折って、でんぷん糊で張り合わせて製作する「しまんと新聞ばっぐ」を作ってみましょう！

日時：令和8年2月19日(木) 10:00-11:30
会場：五霞町福祉センターひばりの里 研修室
講師：吉武恵美子 先生

(しまんと新聞バッグ インストラクター)

参加費：300円(参加定員10名)
申込締切：令和8年2月10日(火)まで
申込先：五霞町地域包括支援センター
(TEL: 0280-84-0765/FAX: 0280-84-3887/
E-mail: hokatsu@goka-syakyo.or.jp)



楽しい認知症予防

運動生理学や医学的な基礎知識に基づいて、介護予防や認知症予防について考えてみませんか？

日時：令和8年3月6日(金) 13:30-15:00
会場：五霞町福祉センターひばりの里 会議室
講師：新井明澄香 先生

(健康運動指導士)

参加費：無料(参加定員20名)
申込締切：令和8年2月24日(火)まで
申込先：五霞町地域包括支援センター
(TEL: 0280-84-0765/FAX: 0280-84-3887/
E-mail: hokatsu@goka-syakyo.or.jp)



もしかしたら？と思ったら迷わずご相談ください ～させない しない 高齢者虐待～

高齢者虐待とは、高齢者の尊厳を傷つけ、心身に深い傷を負わせる行為をいいます。高齢者虐待は、虐待をしている人に自覚があるとは限りません。介護疲れなどにより、こうした虐待とみなされる行為を気づかぬうちにしてしまうこともあります。虐待の種別は以下のとおりです。

身体的虐待

- ▶たたく、つねる、殴る、蹴る
- ▶ベッドに縛りつける
- ▶無理やり食事を口に入れる
- ▶外からかけて閉じ込める など

介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)

- ▶食事や水分を与えない
- ▶入浴させない、おむつを替えない
- ▶必要な医療・介護サービスを受けさせない
- ▶室内にゴミを放置するなど不衛生な環境の中で生活させる など

心理的虐待

- ▶怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- ▶高齢者が話しかけても無視する
- ▶子ども扱いする など

性的虐待

- ▶高齢者へわいせつな行為を強要する
- ▶排泄の失敗に対して罰として裸にして放置する など

経済的虐待

- ▶高齢者の年金や預貯金を本人の同意なく使う
- ▶日常生活に必要な金銭を渡さない・使わせない など

虐待かどうかの判断は不要です。
通報者の秘密は厳守します。
迷わずこちらにご相談ください。



五霞町役場 健康福祉課 高齢者支援係
0280-84-0006

五霞町地域包括支援センター
0280-84-0765