



障がいをお持ちの本人だけでなく、ご家族の声にも寄り添うことができる場として、泉駅北口近くのグレイスチャペルにて『いっしょ』というカフェ形式の活動を行っています。のんびり語り合うもよし、制度や声かけの仕方など専門的な相談をするもよし。開催は奇数月の第2金曜日の10時～12時です。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

常磐・遠野地域／
勿来・田地域障がい者相談支援センター共催

こんな活動
しています



局長 コラム



老婆心ながら

昨年秋の総選挙での経済対策に関する各党の公約は、減税、給付金の支給、最低賃金の引上げなど、物価高に対応した施策を中心としたものだった。しかし、その財源については、残念ながらどの政党からも明らかにされなかった。

国の令和6年度当初予算における国債費は歳入で約35兆円、歳出で約27兆円。つまり、借金を返すために新たに借金をする。その額が年々増えているという厳しい状況にある。

コロナ禍における諸対応など、一時的な施策の財源としての国債費ならやむを得ないとしても、基礎

控除額の引き上げなど毎年の減税となるとその財源を明らかにしなければ、雪だるま式に借金が増えていくことになる。

そもそも、次世代につながる経済施策とは、減税や金融施策などといった小手先の対応ではなく、イノベーション（技術革新）であるべきで、バブル崩壊以降、それが行われなくなってしまったことが経済低迷の最大要因ではないだろうか。

願わくは、次世代を生きる若者に、借金ではなく希望の持てる未来を遺してあげたいと思う。
(詳しくは法人ホームページで 園部)

NPO 法人地域福祉ネットワークいわき

2025
第32号
[yui]



「NPO法人地域福祉ネットワークいわき」は、高齢者や障がい者をはじめとした誰もが自らの意思により、どこでどのように暮らすか（暮らしたいか）を決め、実践することのできる地域社会の実現を目指し活動しています。

発行：NPO法人 地域福祉ネットワークいわき
編集：NPO法人 地域福祉ネットワークいわき広報委員会
〒970-8026 福島県いわき市平字菱川町1-3
(いわき市社会福祉センター3階)
TEL.0246-68-7612 FAX.0246-21-7618



第32号の内容

- ★ 住み慣れた地域で安心して暮らしていくために
- ★ 地域リハビリでいきいき自立生活
- ★ こんな活動しています
- ★ 局長コラム



新しい年を迎えてのごあいさつ

特定非営利活動法人
地域福祉ネットワークいわき 理事長 鎌田 真理子

皆様におかれましては新しい年を迎え益々ご清祥のこととお慶びを申し上げます。

本会は福祉の専門職組織として、障がいをお持ちのお子様から大人の方

たちと、在宅でお暮らしの高齢期のみなさまの総合的で専門的な相談や支援を市内全域で展開しています。今回の誌面は「認知症」をテーマにしています。認知症は早期発見で進行を遅らせ、いつまでもお元気で過ごせることを目的に事業を進めています。認知症に関する研究も進んでいますが、まずはご自身で心身の健康に気を付けて日々生活していくことが大切です。かつて介護保険のヒヤリング調査で訪れたドイツにおいて高齢期での自立した考え方として、ドイツの高齢者たちから「介護保険を利用しないで生きられるよう努力し、願っています。」とお聞きしました。ドイツは「要介護度3」以上でなければ介護保険は受けられません。この状態は自力歩行が難しい状態です。しかし日本は「要支援1」から介護保険の対象になり、「介護予防」に取り組みます。お一人お一人が心身に気を配りながら快適な生活をいつまでも送ることができるよう地域包括支援センターおよび障がい分野の職員とともに質の高い支援を今後も目指してまいります。

職員が勤務するセンターは市役所や分庁舎にあります。是非、気軽に窓口へお立ち寄りください。

お近くの 地域包括支援センターにご相談ください

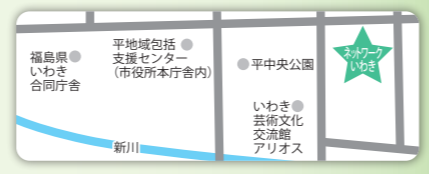
平 地域包括支援センター いわき市平字梅本21 (いわき市役所本庁舎内) ☎0246-22-1174 ㊟0246-22-7505	中央台 サブセンター いわき市中央台高久二丁目11-2 ☎0246-38-5831 ㊟0246-38-5841	小名浜 地域包括支援センター いわき市小名浜花畑町34-2 (小名浜地区保健福祉センター内) ☎0246-53-4760 ㊟0246-92-5202
泉 サブセンター いわき市泉町一丁目8-9 ☎0246-84-9460 ㊟0246-84-9461	勿来・田人 地域包括支援センター いわき市錦町大島1 (勿来支所内) ☎0246-63-2140 ㊟0246-62-2154	四倉・久之浜大久 地域包括支援センター いわき市四倉町西四丁目11-3 (四倉支所内) ☎0246-32-2115 ㊟0246-32-2258
常磐・遠野 地域包括支援センター いわき市常磐湯本町吹谷76-1 (常磐支所内) ☎0246-43-2151 ㊟0246-43-2205	小川・川前 地域包括支援センター いわき市小川町高萩字小路尻19-10 (小川支所内) ☎0246-83-1411 ㊟0246-83-1329	内郷・好間・三和 地域包括支援センター いわき市内郷高坂町四方木田191 (総合保健福祉センター内) ☎0246-27-8660 ㊟0246-27-8640

お近くの 障がい者相談支援センター

北部地域 (平・四倉・久之浜大久・小川・川前) 平地域包括支援センター内 いわき市平字梅本21 (いわき市役所本庁舎内) ☎(直通)0246-22-1132	小名浜地域 小名浜地域包括支援センター内 いわき市小名浜花畑町34-2 (小名浜地区保健福祉センター内) ☎(直通)0246-92-0415	勿来・田人地域 勿来・田人地域包括支援センター内 いわき市錦町大島1 (勿来支所内) ☎(代表)0246-63-2111 (内線)5389	常磐・遠野地域 常磐・遠野地域包括支援センター内 いわき市常磐湯本町吹谷76-1 (常磐支所内) ☎(代表)0246-43-2111 (内線)5586
内郷・好間・三和地域 内郷・好間・三和地域包括支援センター内 いわき市内郷高坂町四方木田191 (総合保健福祉センター内) ☎(直通)0246-27-8660	いわき基幹相談支援センター いわき市平字梅本21 (いわき市役所本庁舎内) ☎0246-22-1130	地域生活支援コーディネーター ☎080-9634-7048	

入居・入所・葬送等支援事業についてはこちら

NPO法人 地域福祉ネットワークいわき事務局
いわき市平字菱川町1-3 (いわき市社会福祉センター3階)
☎0246-68-7613 / ㊟0246-21-7618



住み慣れた地域で安心して暮らしていくために

認知症は誰もがなる可能性があります。自分らしく地域で暮らし続けることができるよう、認知症の方やそのご家族などの相談支援や、さまざまなネットワークをつくり、人とつながり、支えあう地域づくりに取り組んでいます。



ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターです。認知症サポーターキャラバンの隊長として、ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に進んでいくという意味が込められています。

ロバ隊長

地域
リハビリで

いきいき

自立生活



運動習慣がある方は、認知症になるリスクが低くなるとされています。

認知症になるリスクを低くする運動

定期的な運動

週3回・
週2時間以上の
運動

ウォーキングでは、背筋を伸ばす、視線は遠くを見る、大股気味でやや速めに歩くことがポイントです！



有酸素運動

20分以上行う全身運動

(ウォーキング、ジョギング、ダンス、水泳など)

- ・水泳などの有酸素運動
- ・運動と同時にあたまの運動もするとより効果的



筋力トレーニング

筋力増強の運動

(スクワットや腹筋運動など)

足腰を鍛える筋トレ



上記の運動を組み合わせて行う、運動を半年以上続けると認知機能に効果的で変化が出るとされています！

当法人の
理学療法士
木原です



出典) 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター：
あたまとからだを元気にするMCIハンドブック
2022

認知症の方、そのご家族を支える取り組みをご紹介します！

介護者のつどい

各地区で「介護者のつどい」を実施しています。認知症の方への声掛けやケアの仕方を介護専門職に学んだり、介護者同士の情報交換を行っています。同じ介護者として気持ちを分かち合い、他の方はどのような支援をしているのかを知るきっかけになります。

問い合わせは裏面のお住まいの地域包括支援センターまで。



暮らしやすい地域づくりに向けた活動をご紹介します！

認知症啓発活動

各地域で、認知症に対する関心や理解を持っていただく活動をしています。勿来地区では、「おれんじカラー大作戦2024」として、認知症サポーターキャラバンのロバ隊長を地域の方々が作って飾る活動を展開しています。大作戦に理解を示し協力してくれる人たちが増えるほど、ロバ隊長がまちに繰り出し、認知症を身近に感じる機会も増えていきます。



チームオレンジ

認知症の人やそのご家族と認知症サポーターがつながり、共に活動するチームオレンジ。小名浜大原地区では「認知症になっても楽しく暮らし続けられる地域」を目指し「チームオレンジ・ふらっと大原」を結成しました！認知症の勉強を重ねたメンバーが、認知症の啓発や社会参加など、楽しみながら活動しています。



よもの会

認知症やもの忘れが気になる方、そのご家族が集い、日々の暮らしや出来事、暮らしやすい地域の在り方などを活動のなかで語り合い、参加者の「やりたい気持ち」をかたちにしていく場です。

場所：総合保健福祉センター 1階 健康運動室
事前申し込み要：地域包括ケア推進課 事業推進係 (電話 27-8575)
開催日：毎月第一火曜日 14:00～15:30 (受付13:30)



認知症地域支援推進員

2018年度からすべての市町村に配置され、地域の実情に応じ医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ役割や、認知症の人やそのご家族への支援を行っています。具体的には認知症普及啓発活動、認知症サポーター養成講座、認知症当事者やご家族のサポートなどの活動を行っており、各包括支援センター内にも配置されています。



オレンジカフェ以和貴

オレンジカフェ以和貴は毎月市内各地で開催中です！

みんなでおしゃべりや運動などをしながら、認知症や認知症の予防について学んだり、考えたりしながら、気軽に参加できる場になっています。

各地の情報は

