本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

★第100号★

令和７年１月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄ガス ECO はにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

【西包括だより】は、今号で《100号》となりました。これからも、一人でも多くの地域の皆さまに、西地域包括支援センターを知っていただき、信頼して相談していただけるよう努めていきます。
これからもよろしくお願いします！

職員体制
それぞれの専門職が連携して、支援を行います。



主任介護支援専門員	１名
看護師	１名
社会福祉士	３名

高齢者のメンタルヘルス

高齢者は、加齢にともない、新しいことを覚えることや新しい環境に慣れることが苦手になり、また、動作がゆっくりになり、物事を同時にすることも苦手になります。性格的な変化がみられることもあり【頑固になる】人もいれば、【おおらかになる】人もいます。

加齢による機能低下や社会的孤立から、不安やストレスを抱えると、うつ状態、無気力につながることもあります。

高齢者における「喪失」体験は、生涯における一過点として受け止めて向き合い、社会や人との付き合いを維持しながら健康を保つ事が大事です。

- 加齢による脳や身体の機能低下
- 視力・聴力の低下
- 健康の喪失【病気や障害によるもの】
- 喪失体験【配偶者や友人など親しい人との別れ】
- 社会的役割の喪失【定年退職やこどもの独立】

自分に合う解消法をためしましょう
- 友人に話を聞いてもらう
- 趣味の集い等に参加する
- スポーツなどをして身体を動かす





意欲の低下、孤独感、疎外感、閉じこもり
こころ・心理の虚弱（心理的フレイル）

介護者教室　こころもからだもリフレッシュウォーキング

春の会　～紅白の梅花と四季の里公園めぐり～

3月3日（月）雨天時　3月10日（月）9時30分～11時30分

集　　合　本庄総合公園　第一駐車場

講　　師　本庄市スポーツ推進員　小暮純一氏

参 加 費　無料

参加対象　市内在住の高齢者を介護している方や
在宅介護に携わっている方　10名（先着順）

❀今年度最後の会となります！多くの方の参加をお待ちしています。

６月の初夏の会の様子



１０月の秋の会の様子



1月の予定

日時・会場	行事
1／22（水） 10：00～12:00 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄3-1-21）	認知症家族の会　本庄 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。
1／27（月） 13：30～15：30 本庄ガスECO はにぽんプラザ2階 活動室D・E	オレンジカフェはにぽん ・認知症個別相談会 「あなたの骨は大丈夫？骨強度測定」

ひらがな同じ文字入れクイズ

〇のところに、ひらがなを入れて言葉を完成させてください

① 〇のは〇

② き〇ぎ〇す

③せ〇め〇き

答え　①な　②り　③ん