

ぽっぱか  
チャレンジ

ナンブル(数独)クイズ

空いてるマスに数字を入れて問題を解こう！

夏号の答え

$$\boxed{4} + \boxed{9} + \boxed{5} = \boxed{18}$$

基本ルール

- 1.タテ9列のどの列にも1～9の数字が1つずつ入る。
- 2.ヨコ9列のどの列にも1～9の数字が1つずつ入る。
- 3.どのタテ・ヨコ一列にも同じ数字は入らない。
- 4.太線に囲まれた9マスのどのブロックにも1～9の数字が入る。
- 5.区切られた3×3のどのブロックにも同じ数字は入らない。

問題

| タテ |   |   | ヨコ |   |   | 3×3 |   |   |
|----|---|---|----|---|---|-----|---|---|
| 8  |   |   |    |   | 7 | 6   | 2 | ウ |
| 9  |   | ア |    |   |   |     |   | 5 |
| 2  |   | 3 | 6  | 4 |   | 7   |   | 9 |
|    |   | 2 | 3  | 6 | 9 |     |   |   |
| 3  | 4 |   | 5  | 8 |   | 9   | 1 |   |
| 5  | 6 | 9 |    | イ |   | 8   |   |   |
| 4  | 3 |   | 7  |   |   | 2   | 6 |   |
|    |   | 5 | 8  | 1 | 3 |     |   | 7 |
|    | 9 | 1 |    |   |   | 3   | 5 |   |

ア  
+  
イ  
+  
ウ  
=

編集後記

2023年 今年は卯年ですね。

卯年といえば皆さんはどのようなイメージがありますか？

卯年はうさぎのように跳ねあがるという意味もあって成長がこれからも期待されるような年とされています。そういった意味も含めて、私たちコーディネーターもいろいろな意味で飛躍できる年にしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

富里市西部高齢者支援センター生活支援コーディネーター 宮田 るり子

富里市生活支援体制整備事業広報紙

ぽっぱか だより



冬

令和5年1月発行

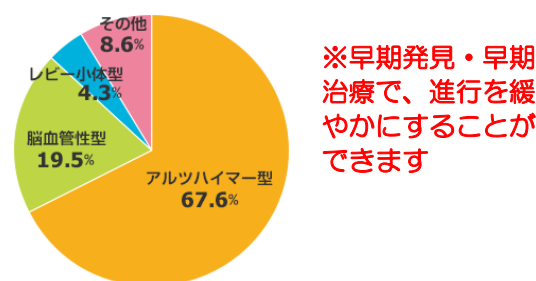
## 地域で支える 認知症

認知症とは

認知症とは、脳の病気や障害といったさまざまな原因により、脳の働きが少しずつ低下する病気です。単なる物忘れではなく記憶や思考などの認知機能低下が起こり、日常生活に支障をきたしている状態を指します。

2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予想されており、高齢化により今後さらに増加すると見込まれています。

認知症における種類の割合



※早期発見・早期治療で、進行を緩やかにすることができます

認知症の始まりによくみられる症状

- ◆同じことを何度も言う、問う
- ◆置き忘れが多くなる
- ◆物を盗まれたと言う
- ◆話のつじつまが合わない
- ◆約束の日時や場所を忘れる
- ◆今まで出来ていた料理や片付け、計算などが出来なくなる



認知症になっても地域でいきいきと暮らすために

富里市では、認知症になっても高齢者の方が住み慣れた地域でその人らしい生活を継続することができるよう、認知症に関する様々な取り組みを行っています。

☆認知症ケアパス☆

認知症について知っていただき、認知症に対する不安の軽減が図られるよう、相談先や医療・介護サービス、その他支援の情報をわかりやすくまとめた冊子です。高齢者福祉課や各地域包括支援センターで配布しています。



お問い合わせは、  
高齢者福祉課  
・  
各地域包括  
支援センターまで

☆認知症サポーター養成講座☆

認知症の方を地域で支えるために、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、地域などで認知症の方や家族に対して、生活の中でできる範囲での手助けをするというのが活動です。

☆認知症カフェ・認知症家族の会☆

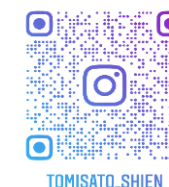
地域には、認知症の方やご家族など、誰もが参加でき、気軽に話して過ごせる場所として開催される、認知症カフェがあります。認知症に関する情報を得たい方や、地域の方と交流したい方が参加できます。また、介護家族が集い、相談や情報交換ができる認知症家族の会も開催されています。

☆富里市認知症初期集中支援チーム☆

認知症について相談できる窓口として、市内に認知症初期集中支援チームが設置されています。SNSでも認知症に関する情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

富里市認知症初期集中支援チーム（とみさと支援チーム）  
0476-37-5568

Instagram



TOMISATO.SHIAN

LINE





## 生活支援体制整備事業って知っていますか？



生活支援体制整備事業とは『地域のささえあい活動』とも呼ばれています。誰もが、住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らし続けるための住民による「たすけあいの活動」のことです。友人やご近所との「おはよう！」のあいさつや「どうしたの？」の気持ち、みなさんの周りにある「たくさんのつながり」から始まる小さなささえあいのしくみを作る事業です。私たち生活支援コーディネーターはそのつながりをみなさんと共有し『地域にあったささえあい』のしくみや方法を一緒に考えています。

### みんなの伝言板

#### わたしから一言



#### 第1回 ポッチャ末廣農場杯を終えて！

ポッチャ大会を終えた女性読者からの一言。

久しぶりのポッチャ大会本当に楽しかったです！でも一勝もできず悔しい～！！今日から練習開始したいです。次は一勝を目指し頑張ります！また絶対開催して下さい～！お願いします。ポッチャはずっとやってなくても、こんなに楽しくできるのね～ほんと不思議。次は一勝目指して頑張ります！早速、練習！練習よ！

と悔しそうながらも、それ以上に楽しそうに話してくれました。コロナ発生以来全くできなかった皆さんとのポッチャ。今回の大会での様子を見ながら地域の皆さんも本当に心待ちにしてくれていたんだなあ

と感じさせられました。最近楽しかったこと感動したこと！ここは一言 いいたい！等々ジャンルは問いません。「ばっばかだより」の一コマにご協力をお願いいたします。

郵送またはTEL・FAXで受け付けます。匿名でもOKです！宛先は各地域の地域包括支援センター ばっばかだより「わたしから一言係」まで！



#### 発行・問い合わせ

全域：高齢者福祉課包括支援班

北部(日吉台小学校区)：富里市日吉台4-6-14

中部東(富里小学校区・根本名小学校区)：富里市七栄653-73

中部西(富里第一小学区・七栄小学校区)：富里市七栄653-2

電話 93-4981 Fax 93-2215

電話 36-7725 Fax 36-7726

電話 85-5572 Fax 85-5582

電話 92-2776 Fax 92-2495



### おいせ

令和4年度、新たに1名の生活支援コーディネーターが加わりました！皆さん、よろしくお願いします！！



### わたしのモットー！

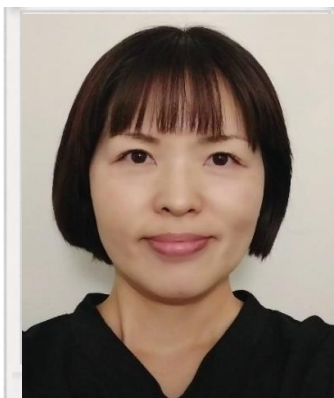
富里市東部高齢者支援センター

人と人との繋がりを大切に！思いやりの心を忘れず、支え合い助け合いの輪を皆様とともに築いて、年を重ねても住みやすい地域を目指します。

趣味！  
ガーデニング  
家庭菜園



好きな食べ物！  
パン・焼肉・桃



小澤 良江さん

## 令和5年 2月

末廣農場にて、  
第5回「わたしのギャラリー」開催決定！  
1月中頃より展示作品募集します。

みなさんご協力お願いいたします。  
展示期間：令和5年2月1日～2月28日



富里市南部高齢者支援センターは「南小・浩養小学校区」を担当しております。

## 第1回ひまわりプロジェクト 報告



### 特集

【ひまわりを育てて、地域の中で見守り、助け合いの輪を広げましょう】  
を、コンセプトに「第1回ひまわりプロジェクト」を開催いたしました。20名（40鉢分）の募集に対して50名（100鉢分）の方からの応募をいただきました。

ひまわりの種と鉢・土を2鉢ずつ預かってもらい、それぞれご自宅で花が咲くまで大切に育てていただきました。花をつけたら1鉢分のみを返却していただき、地域の小学校、福祉センター、高齢者施設などに飾っていただき皆さんの眼を楽しませてくれました。（1鉢は参加賞です！）本当にありがとうございました。

参加された皆さんが「芽が出た！」「葉が出たよ！」「つぼみがついた～」と成長の様子を随時報告してくださり、楽しみにしてくださっていることがこちらにも伝わってきました。そんな様子を私たちも楽しみにしておりました。

「ひまわりプロジェクト」はこれからも続けていきたいと思っています。

来年度の募集は4月の広報とみさとや南部高齢者支援センターのホームページ、チラシ等でお知らせいたします。



立派に育てていただきました！



## ポッチャ体験会 開催！

今年度、南部地区では3回の「ポッチャ体験会」を開催しました。

ポッチャはヨーロッパで生まれたスポーツで、一昨年開催された東京2020パラリンピックでは、日本は金メダルを獲得しました。ポッチャは障がい者の方はもちろん高齢者から子どもまで一緒に楽しむことができるスポーツです。そんなポッチャの体験会を開催したところ参加された方から「初めてでも楽しめる」「腕力などは関係ないのねー」「こんな楽しいなんてまたやりたいです！」「もっともっと練習したいな」などの声が聞かれ大変盛り上がり楽しまれていました。

富里市内でも今後「ポッチャ大会」が開催されることがあると思います。大会参加を目標に「ポッチャ」の体験会を来年度も予定しています。この機会に体験してみませんか？ ご参加希望の方は下記までご連絡下さい。



きわどい採点中…ドキドキです。

### 【申し込み・お問合せ】

富里市南部高齢者支援センター 生活支援コーディネーター 飯生まで。

電話：0476-90-6331

