



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

ご存じですか？地域包括支援センター

地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門職が配置され、身近な相談窓口として生活に関する様々な相談をお受けしています。電話や来所による相談のほか、訪問による相談にも応じていますので、お気軽にご相談ください。

～具体的な活動～

◆ 高齢者の自立支援を目的とした介護予防事業を進めています（介護予防ケアマネジメント）

フレイルサポーターを中心としたフレイル予防活動（フレイルチェック）を行っています。また、要介護認定において、要支援1、2と判定された方、基本チェックリストを実施して事業対象者となられた方に介護予防ケアプランの作成を行っています。保健センターと連携して取り組んでいる、介護予防教室の紹介も行います。

◆ 様々な問題の相談に応じます（総合相談支援）

介護認定に関わらず、高齢者の相談に幅広く対応し、必要な制度や関係機関を紹介します。

◆ 高齢者の皆さまの権利を守ります（権利擁護）

権利や安全を守るお手伝いをします。高齢者虐待の対応や消費者被害の防止、成年後見制度の活用などの相談を受け付けます。

◆ 暮らしやすい地域を目指します（包括的・継続的ケアマネジメント）

心身状態や変化に合わせて、途切れることなく必要なサービスが提供されるよう、ケアマネジャーからの相談に対する助言や医療機関など関係機関との調整などを行います。

◆ こんな活動もしています♪

認知症になっても安心して地域で暮らしていけるまちを目指して、カフェ活動や認知症サポーターの養成など、認知症の正しい理解の普及に取り組んでいます。



今月の『通いの場』 お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、活きサポくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ	てらカフェ	グラスアスカフェ	カフェひだまり
日時 4月25日(木) 13:30~15:00 場所 ばらの里 創作室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	日時 4月19日(金) 9:30~11:30 場所 正覺寺 (北一色674-2) (参加費 100円) ☎27-2446 内容 春のお楽しみ会	日時 4月6日(土) 5月4日(土) 9:30~11:00 場所 いろいろ (神戸204-5) (喫茶代 100円) ☎51-4847	日時 4月5日(金) 5月3日(金) 13:30~14:30 場所 中央公民館 学習室2 (参加費 100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん	つなぐかふえ	おれんじカフェ	活きサポくらぶ II
日時 4月6日(土) 11:30~13:30 5月3日(金) 9:30~11:30 場所 太陽キューヴ (丈六道173-1) (参加費 500円) ※事前予約が必要です。 ☎090-1748-2787 (宮川まで)	日時 4月27日(土) 9:30~11:00 場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費 100円) ☎28-1300 (社会福祉法人善心会 特別養護老人ホーム ラック浅野)	日時 4月17日(水) 13:30~15:00 場所 神戸町社会福祉協議会 (デイサービスセンター内) (八条258-2) (参加費 100円) ☎28-0223	日時 4月4日(木)、11日(木) 18日(木) 13:30~15:00 場所 ばらの里 運動室 ☎27-7774 (※別途入館料が必要です)

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。



フレイルチェック会参加者募集!!

「フレイル」とは、年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態のことで、フレイルが進むと要介護状態になる可能性が高くなります。

フレイルの兆候を早期に知っていただくために、簡単な質問の自己チェックや機器を使ったフレイルチェック会を行います。健康長寿を目指すために、ぜひ参加しましょう！

- 日 時 4月24日（水）13：30～15：30
- 場 所 中央公民館
- 対 象 者 おおむね65歳以上の方
- 持 ち 物 水分補給の飲料
※素足で測定する機器がありますので、
ストッキング着用は避けてください。
- 参 加 費 無料
- 申 込 先 電話または役場窓口（㊟）
- 申 込 期 日 4月17日（水）



▼フレイルチェックプログラム

所要時間	内 容
10分	導入
15分	簡易チェック 1. 指輪っかテスト、イレブンチェック 2. 噛む力（咬筋触診）
25分	深掘りチェック[質問票] 1. お口の元気度 2. 人とのつながり 3. 組織参加 4. 支え合い
45分	深掘りチェック[測定] 1. お口の元気度 2. 片足立ち上がりテスト 3. ふくらはぎ周囲長 4. 握力 5. 手足の筋肉量
20分	結果の説明

「おふろでリハビリ！」参加者募集!!

おふろには温かいお湯の力で痛みを和らげたり、リラクゼーションの効果があります。入浴の効果を活かしてできる運動動作を理学療法士による楽しい講話で学べる教室です。その後は、ばらの里のお風呂や自宅のお風呂で実践し、続けることで徐々に効果を実感できます。ぜひ参加しましょう！



- 対 象 町内在住の65歳以上の方
- 場 所 介護予防施設 ばらの里 運動室
- 開 催 日 第2・第4金曜日
- 開 始 日 4月26日（金）～<全22回予定>
- 時 間 毎回13：30～15：00
- 参 加 費 1回200円（入館料は別途必要）
- 募集人数 30名
- 申 込 先 電話または役場窓口（㊟）
- 申 込 期 日 4月12日（金）

- ※年度途中から参加希望の方もお申し込みください。
- ※教室参加の効果がわかる要介護リスクチェックを行います。

<毎回の流れ>

- 13：30までに ばらの里運動室集合
健康チェック
- ↓
- 13：30 講話と体操
- ↓
- 14：30 終了
（15：00までは講師に相談できます）

終了後
体操をばらの里のお風呂で実践してみませんか。
※自宅でも入浴時に実践してみましょう。