

# 中津川市ひだまり苑 地域包括支援センターだより

発行日 令和5年4月1日 No.17

発行：中津川市ひだまり苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課

## 中津川市の委託を受けた福祉・介護・保健・医療などに関する 高齢者の皆様の総合相談窓口です。

社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師の専門職員が地域の医療、介護福祉の関係機関と協力しながら皆様のご相談にお応えします。

※窓口や電話の他、こちらからの訪問による相談もできます。

### 様々な相談にお応えします

認知症の相談・介護サービスなどの紹介  
介護保険の申請方法の他生活全般の悩みに対してお応えいたします。

### いつでも必要なサービスを提供できるように支援します

ケアマネジャーへの支援  
医療・介護の連携や地域の関係機関とのネットワーク作り

### 自立して生活ができるように支援します

介護予防教室の開催、サロンなどへの出前講座

### 高齢者の皆様の権利を守ります

高齢者虐待の防止・消費者被害の防止  
認知症など判断能力の低下している方の支援

### 訪問活動にご協力ください

主に独り暮らしや高齢世帯のお宅を訪問し普段の様子や困りごとなどをお聞きしています。支援が必要な方の早期対応や、ニーズを把握することで坂本地区が高齢者にとって住みやすい地域になるように努めてまいります。

伺った際はぜひご協力をお願いします。



### 認知症サポーター養成講座

1月26日に坂本小学校の6年生の皆さんが講座を受講されました。

地域に認知症の方への理解者が増えることで本人や家族が住み慣れた地域で安心して生活することができます。

仲間同士の集まりや企業の方などぜひ受講をご検討ください。



### お問い合わせ・申し込み

中津川市ひだまり苑地域包括支援センター（坂本事務所とない）

電話 78-3101 担当 小原、桂川、今井

裏面もご覧ください。

# 坂本地区介護者のつどいのお知らせ

介護をされていて、「大変だなあ」「他の人はどうしているだろう？」と思われる方は多いことと思います。相談できる人もなく、ひとりで思い悩んでみませんか？

当支援センターでは、「坂本地区介護者のつどい」を開催しており、介護されている方の支援を行っております。自分と同じように介護をされている方々とお話しでき、いろんな思いを交流していただくなかで、気持ちのつながりを感じていただけることを目標としています。

年4回（5月、8月、11月、2月）、テーマを決めて開催をしています。

日時 令和5年5月26日（金） 13:30～15:00

場所 坂本公民館 2F 和室

定員 7名

\*新型コロナウイルス感染症の対策のため、事前申し込みとなります。

感染状況によっては、開催が中止となることがあります。

ご関心のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

## いきいき元気教室に参加しませんか！！

### ●フレイル予防に取り組んでいます

自立して生きがいのある生活を続けるためには、元気に活動できる健康寿命を伸ばすことが大切です。そのカギとなるのが、最近よく耳にする「フレイル予防」。

フレイルとは、高齢になって心身の活力が低下した『健康』と『要介護』の間の『虚弱』な状態をいいます。

#### ◆いきいき元気教室各会場

	北部	坂本	茄子川1	茄子川2	茄子川3
開催日	第2火曜日	第3金曜日	第3火曜日	第4火曜日	第4火曜日
時間	10:00 ~ 12:00				13:30 ~15:30
会場	北原1組クラブ	公民館	茄子川財団	茄子川財団	茄子川財団

会場の広さで、参加人数が制限されますので、ご希望の方は事前にご連絡ください。  
対象者は65歳以上の方です。

- ◆内容 ・フレイルチェックと体力測定 ・けんぱちくん体操
  - ・筋肉減少防止と栄養 ・噛む力の維持 ・脳の活性化
  - ・100歳まで歩くための足の手入れ
  - ・消費者被害から身を守る
  - ・聴力を保つには ・音楽を楽しむなど
- 皆さんの希望も取り入れおこなっています。



**ストレッチ体操を中心に日常生活の動作（買い物・掃除・洗濯など）が維持できる体操を一緒に続けていきましょう。**

### 地域のサロンにも取り入れませんか。

新型コロナウイルス感染症対策で自粛慣れしてしまった生活に体操を取り入れましょう。職員が出向いて一緒に体操します。その他市内の福祉・認知症予防などの話も行っています。