

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7年4月1日 No.25

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

～高齢者の身近な相談窓口～

中津川市ひだまり苑地域包括支援センターは、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
- ・介護保険の手続方法
- ・生活全般の悩みに対してご相談

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

自立して生活が出来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



高齢者の皆さんの権利を守ります

- ・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をお聞きしています。支援が必要な方の早期発見や、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。



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（坂本事務所となり）

電話 78-3101 担当 桂川、小原、太田

裏面もご覧ください。

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。

◆対象者 65歳以上の方

◆開催日

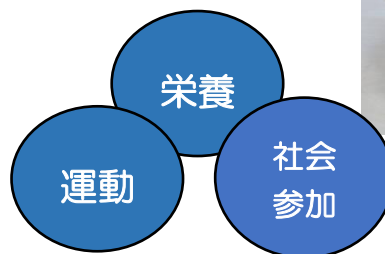
フレイルとは、高齢になって心身の活力が低下した状態で、『健康』と『要介護』の間の『虚弱』な状態をいいます。元気に活動できる健康寿命を伸ばしましょう。

会場	内 容	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
開催		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
4月	フレイル予防	8日	18日	15日	22日	22日
5月	体力測定	13日	16日	20日	27日	27日
6月	(内容検討中)	10日	20日	17日	24日	24日
時間		10:00 ~ 12:00				13:30~ 15:30

*準備等ありますので初めて参加希望の方は事前にご連絡ください



フレイル予防 3本柱



出前講座を行っています

当支援センターでは、皆様の地域で開催されているサロンや老人会などの集いの場に、出前講座で伺わせていただいております。

昨年度も地域のサロンで「認知症について」「けんぱちくん体操」「地域包括支援センターの役割について」などの内容でお話しさせていただきました。こんな話が聞きたいなどお気軽にご相談ください。

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えませんか？

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います。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。

初回のテーマは

『私にとって介護とは』～介護を終えられた方からお話を聞いてみよう～

です。

日 時 令和7年5月23日（金） 13:30～15:00

場 所 坂本公民館 2F 和室

※資料準備等のため事前予約制とさせていただきます。ご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。