

いくつになっても 住み慣れた地域で 安心して暮らすために・・・

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんがいつまでも自分らしく、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように支援を行う機関です。

高齢者の皆さんの総合相談窓口

「(困りごとなど) どこに相談したらいいかわからない・・・」場合は、まず地域包括支援センターへご相談ください。

例えば・・・

- ・介護のこと ・認知症のこと ・福祉用具について ・金銭管理のこと
- ・介護予防のこと ・認知症予防のこと ・将来の不安 など

また、地域包括支援センターは『高齢者虐待の通報・相談窓口』です。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

気軽に相談できる窓口として、高齢者の皆さんを支えます！

自分でできることを続けられる「いきいき生活」を支えます！

認知症にやさしい地域づくり

●高齢者のいのちとくらしを守る【徘徊 SOS ネットワーク】

高齢者が行方不明になったとき、地域包括支援センターと滑川警察署が連絡を受け、「認知症にやさしい地域づくり協力団体」の捜索協力を得て高齢者を捜索し、保護します。



*事前に、徘徊のおそれや心配のある高齢者の方の情報を、地域包括支援センターに登録していただきます。

←左の「おたがいさまのわ」ステッカーが貼ってある関係機関が「認知症にやさしい地域づくり協力団体」です。(登録団体数 46 団体)

*困っている高齢者を見かけたら、近くの協力団体にご連絡ください。

認知症になっても、安心して暮らせる滑川を目指します！

●認知症介護者のいこいの場【オレンジサロン】

座談会や日ごろの疲れを癒すためのリフレッシュ方法などを一緒に学びます！介護をされていない方も一緒に集い、地域のサポーターの一員になりましょう！

【とき】 9月9日(日)・12月9日(日)・平成25年3月10日(日)

10:00～12:00

【ところ】 生活支援ハウスほたるの里 (滑川市下梅沢 424 番地)

【申込み先】 生活支援ハウスほたるの里 (☎476-2166)

地域包括支援センター



介護予防でいきいき生活

●合言葉は5年後も今のまま！【長寿いきいき広場 うんどう教室】

スポーツ・健康の森公園内にある長寿いきいき広場では、体を鍛える運動ではなく、体が正常に動きやすくするための『からだを整備する運動』が行えます。

<運動で期待できる効果>

- ・足の疲れがとれ、平らなところが歩きやすくなる
- ・脳と体の神経伝達が活発になり、今ある筋力でも階段の昇り降りが楽になる
- ・背中とお腹の筋肉を使って姿勢が良くなり、ふらつきにくくなる
- ・全身の筋肉のコリや疲れが取れ、動きやすくなる

地域包括支援センターでは、『からだを整備する運動』を正しく行うための教室を定期的を開催しています。また、自宅でも同じ効果が得られる運動方法も紹介しています。

【とき】 毎月第4火曜日 14:00～15:00

- 9月25日、10月23日、
- 11月27日、12月25日、
- 1月22日、2月26日、
- 3月26日

【ところ】 長寿いきいき広場 (雨天時：サン・アビリティーズ滑川)

*参加ご希望の方は、直接、広場にお越しください。(申し込み不要) お気軽にご参加ください！



●地域で一緒に学びましょう！【いきいき市政講座】

(講座内容の例)

「介護予防でいきいき生活」「認知症とその予防」「認知症サポーター養成講座」「地域の絆～見守りネットワーク」「ご存知ですか？成年後見制度」など

*地域の集まりなどで一緒に学んでみませんか？ぜひ、ご活用ください！！

～「しん・そ・う・す・い」で 認知症予防！～

- しん — 新聞は 声をだして 読んでみよう
- そ — 外を歩いて 新たな発見 楽しもう
- う — うれしいできごと 毎日1行 書いてみよう
- す — 好きな人(もの) みつけて心 輝かそう
- い — いつまでも 人とふれあい 笑顔で過ごそう



*楽しみながら取り組むことが大切です。ぜひ今日から始めてみましょう！