

**包括支援  
センターとは？**

地域包括支援センターでは、高齢者の皆様が住み慣れた地域に安心して暮らせることを支援するため、次のような業務を行っています。



左上：菊地 右上：石澤  
左下：坂本 右下：野村

①高齢者に関する相談受付 (24時間電話でも受け付けています)

介護、介護保険、認知症、生活困窮、高齢者虐待、住宅改修など、何でも相談窓口です。

②介護予防のための取り組み

健康や介護予防に関する事業開催など。

③高齢者の権利を守るための取り組み

高齢者虐待(予防・発見)、消費者被害対応、成年後見制度の紹介など。

※上記①②③の詳細内容は次号でご紹介します。

**～包括支援センターの年間事業予定について～**



↑ふまねっと運動



↑ハーブで手浴

○家族介護者交流会(介護をしている家族のためのお茶会)

6/13(木)、7/4(木)、9/12(木)、  
11/14(木)、1/16(木)、3/12(木)

○認知症サポーター養成講座 9/19(木)

○行方不明者搜索模擬訓練 9/19(木)

○認知症カフェ 10/31(木)

○家族介護教室 2/14(金)

○ほうかつ通信の発行

7/1(月)、11/1(金)、3/2(月)

○いこい茶房 5月より毎月1回開催

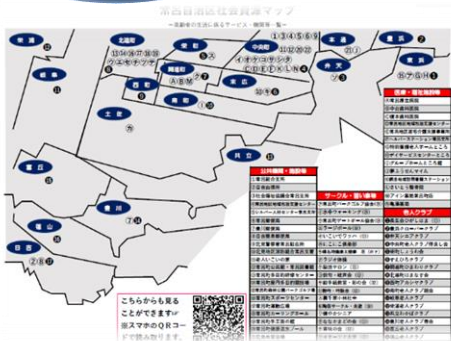
○生きがい健康づくり事業(ふまねっと) 7月、2月

**是非ご参加  
ください!!**

# ～みんなの支え合いだより～

## 社会資源 マップが完成!

支え合いの地域づくり会議において、高齢者の社会参加のための「社会資源マップ」を作成しました。事務所に用意しておりますのでお越しください。



「社会参加」には、参加するだけで、人と話すために頭を使う、会場までの移動のため身体を動かすなどで心身が活性化する効果があります。

また、人とのつながりができ、生きがいを得られることも期待できます。

「社会参加」は介護予防・認知症予防の活動の中でも最も効果的なことのひとつと言われています。

皆さん！社会参加はしていますか？(^\_^)  
この機会にぜひ参加してみてください☆彡

マップはスマホのQRコードからも読み取れます↓↓↓



## 「通いの場」を開催しました!

高齢者が気軽に参加できる場として「いこい茶房」を開催しました。協力者を含め22名の住民の方が参加され「笑いヨガ」などで盛り上がりました(3/22)



笑いヨガとは…誰でもできる笑いの健康法で、笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせるところから笑いヨガと呼ばれています。

笑いには「生理的・心理的・社会的効果」があります。「笑う門には福来る」です(^o^)

「いこい茶房」は、次回以降も開催予定です。ただ今、準備を進めています。

## 介護している 家族のための お茶会を 開催します

と き：6月13日(木) 午後1時～3時

と ころ：老人いこいの家

対 象 者：ご家族の介護をされている(いた)方、介護に興味のある方

内 容：お茶を飲みながらおしゃべり(介護のお悩み相談)

備 考：当日は臨時のデイサービスが利用できますのでご相談ください。

◎お申込・お問合わせ先 ☎63-2026 (高齢者相談支援センター)