

# 包括だより 第5号



安芸高田市地域包括支援センターでは、高齢者のみなさまへさまざまな情報を発信していくために、昨年度より定期的（年4回）に通信を発行しています。

## 地域包括支援センターとは？

高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるように支援をおこなう身近な総合相談窓口です。

専門の職員（社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員など）が連携して相談・支援をおこなっています。



## こんなことで困っていませんか？

・介護保険を利用するには、どうしたらいいの？

・家族の介護に疲れている。

・近所の1人暮らしの高齢者のことが気になる。

・退院した後の生活が心配だ。

・お金の管理が難しくなってきた。認知症が心配。

・消費者被害にあっただけかもしれない。

・足腰が弱くなってきた。健康が気になる。

・地域の集りなどに来て、何か話をしてほしい。

・外出するのがおっくうになってきた。

～お気軽にご相談ください！～

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター 電話・お太助フォン 47-1132



# 今年度の取り組みを紹介します。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、より地域に寄り添った身近な地域包括支援センターを目指します。

## 「定期巡回・個別訪問」

市社協各支所を拠点とし、毎月定期巡回や個別訪問を行います。



## 「地域ケア会議」

地域での課題の抽出や関係機関・地域の方とのネットワークづくりを重点的に行います。

## 「出前講座」

パンフレット「福祉・介護出前講座」をご覧ください。



認知症、こころの健康、健康づくり、高齢者の生き方、権利擁護を担当します

### Menu1

#### 認知症

健康

認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。症状や予防、対応方法について正しく学び、認知症になっても住みやすい地域づくり等を一緒に考えてみましょう。

### Menu2

#### こころの健康

健康

ストレス・うつ・アルコールなど、こころの健康についてお話しします。ストレスとの上手な付き合い方、こころ健やかに生きるためのヒントをお伝えします。

### Menu4

#### 健康づくり

健康

健康寿命が延びるよう、さまざまなテーマで健康づくりをお手伝いします。

夏・冬の健康管理、生活習慣病予防・お口の健康づくり、健康体探 等

### Menu9

#### 高齢者の生き方

学習

老いとともにさまざまな不安が出てきます。しかし老いてもこれから(未来)について、前向きに考えることが大切です。「幸せな老い方」について一緒に考えてみませんか?

### Menu10

#### 権利擁護

学習

人は尊厳ある生活を誰もが望んでいます。しかし、認知症や病気等によって侵害される恐れがあります。安心できる暮らし(尊厳・財産等)が守られるには、どのような制度等があるかを一緒に学びましょう。

みなさんのご要望に添いながら、ミニ講座も行っております。サロンや老人クラブ、地域での集まり等に出向き、情報提供やみなさんの声をお聞きしたいと思います。

【ご連絡お待ちしております】