

地域包括支援センターだより

第110号 令和7年4月1日発行

ちいきほうかつしえん

大垣市 地域包括だより

検索

地域包括支援センターは こんなところですよ！

地域包括支援センターは、介護・保健・福祉の専門職がチームとなって、地域の高齢者の皆様が健康に、安心して暮らしを続けることができるようサポートしている窓口です。

地域包括支援センターの取り組みの一部をご紹介します。

さまざまな相談に応じています！

介護保険

病院から退院した後、
家での生活が不安。
介護認定を受けた方が
いいのかな…

介護予防

最近転びやすくなった
気がして…リハビリした
方がいいのかな？

見守り

ご近所の方、
最近集まりにも出て
これなくて…
お元氣かしら？

認知症

周りから
「いつも同じことを聞く」と
言われることが増えて…
物忘れが気になる

消費者被害防止

最近おかしい電話が多く
て…振り込め詐欺に遭
うんじゃないかと心配

POINT

- 電話や訪問、来所等さまざまな方法で相談に応じます。
(来所いただく場合は、事前にお電話等でご連絡いただけますとスムーズな対応ができます。)
- 保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等がチームで支援します。
- 相談者の秘密は守られます。安心してご相談ください！

地域に出向きます！

地域の皆様が知りたいこと、取り組んでみたいことなどについて、包括職員が出向き、情報をお届けします。

健康に関すること、介護予防、認知症など、さまざまなテーマで対応いたします。

いきいきサロン、その他地域の集まりで、「こんなことをしてみたいんだけど…」というリクエストがあれば、是非お聞かせください！
「認知症サポーター養成講座」も好評です！



頭と体を動かして認知症予防♪

お住まいの地区の担当包括へ 気軽にご相談ください！

ほ う か つ 介護予防掲示板

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

転倒予防

ゆっくりと息を吐きながら
6秒ほどキープ

上げる足と同側の手を
上に重ねると力を入れやすい

①足を床について座り、
両手を太ももの上に置く

股関節の筋力強化

左右交互に行いましょう

無理に高く上げなくてもよい

②太ももを持ち上げ、足と手で
押しあうように力を入れる

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる 体操!
いつでも、どこでも、一人でもでき、介護予防のための身体づくりができます!

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「青墓地区センター 健康講座」 (青墓地区)

青墓地区センターで行われる健康講座は、^{めおと}夫婦デュオ ^{うれ}嬉しがり屋 ^や行時 & ^{ゆきじ}千代和 ^{ちよわ}

のお二人が中心となり、令和5年の6月に始まりました。

ギター伴奏に合わせて鳴子や鈴を振りながら、懐かしの童謡・唱歌を歌います。その合間には、行時さんの絶妙なボケに対し、千代和さんの愛あるツッコミが入り、参加者の皆さんの笑い声が絶えません。オリジナル曲の演奏があったり、歌詞の意味や音楽の魅力(人に喜びや力を与える)を教えてもらったりと、あっという間の1時間半です。毎回飛び入り参加で歌や芸を披露される方がいらっしゃり、その自由さも人気の秘訣です。



リズムに合わせて握って、開いて、
握って、開いて…血の巡りが良くなりました!



ぐるりと輪になり、全員で「ふるさと」
を歌って おしまいです。

音楽を通して心と身体を癒す青墓地区センター健康講座、
こういった取り組みが他の地区にも広がるといいですね。

※ 嬉しがり屋のお二人からは「声がかかれば、時間の許す限り、
どこにでも出向きますよ。」とのお言葉をいただいています。

【「嬉しがり屋 行時&千代和」への問い合わせ先】

大垣市社会福祉協議会 TEL 78-8182

毎月第1水曜日 午前10時~11時半 青墓地区センター

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。