＊一宮市委託事業＊

一宮市地域包括支援センターまちなか

〒491-0042　一宮市松降１丁目目２番１８号　松降ビル４F　A号

☎0586-85-8672

(FAX) 0586-85-8673

月～金　午前９時～午後５時

（祝祭日・年末年始を除く）

一宮市　高年福祉課

一宮庁舎２階

☎　0586-28-9151（直通）

月～金　午前８時３０分～午後５時１５分

（祝祭日・年末年始を除く）

地域包括支援センターってどんなところ？

市区町村が運営している機関で、高齢者のみなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。

相談は無料です

ご近所の高齢者の方への心配ごとやお困りごと等、お気軽にご相談ください。

保健師、社会福祉士、ケアマネジャーの専門スタッフがご相談に応じます

虐待の通報など、緊急時は24時間
電話にて受付しています。
＊時間外は転送電話で受付しています。

一宮市

宮西　貴船　大志

連区にお住まいのみなさんへ

悩み　疑問　相談ごと

一人で抱えこんでいませんか？

高齢者に関するお困りごと・ご相談は
地域包括支援センターにご連絡ください

一宮市地域包括支援センター

まちなか

地域のみなさんへ

地域のみなさんと協力して高齢者を守ります

たとえば、こんなことがありませんか？

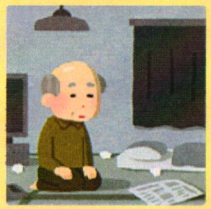
新聞や郵便物が溜まっている

見慣れない不審な人が出入りしている

服装が不自然なまま外出している

家の中から高齢者を怒鳴る声が聞こえる

最近、外出している姿を見かけなくなった



家にいることが多いけど出かけ先どこかない？

どこに相談すればいいの？

介護保険について知りたい

一人暮らしの人はどんな福祉サービスが受けられるの？

認知症の親の介護のことで相談したい

退院が決まったけど家では何が必要なの？

こんなこと相談してもいい？

お電話をください

高齢者の悲しい事故や事件が起こらないようにするためには、みなさんの「気づき」が必要です。

高齢者のみなさんやご家族の方へ

「みまもり」のネットワーク

地域包括支援センターでは地域の高齢者をみまもるネットワークづくりをすすめています。

「みまもり」のネットワークとは、地域のみなさんが日常生活や仕事の中で、近所の高齢者をさりげなく見守り何か気がかりなことを感じたら地域包括支援センターに連絡して高齢者を守るしくみのことです。連絡を受けた地域包括支援センターは、適切な機関と連絡を取り合い問題解決の支援をして、高齢者のみなさんが安心して暮らしていける地域づくりに努めています。

まちなか☎0586-85-8672

2017.11

2021.05　包括まちなか作成

包括メニュー

■個別支援■

高齢者のための在宅福祉ガイド

お一人暮らしの方や高齢者夫婦の方へのサービスをご紹介します。

介護予防ケアマネジメント（あんしん介護予防事業）

まだまだ元気！だけど、将来のために今から対策しておきたい方にオススメ。

介護保険（家族相談含む）

介護が必要になった方に、サービスのご説明やケアマネジャーのご紹介など行います。

認知症相談（家族相談含む）

軽い物忘れから重度の認知症相談まで、一緒に予防や支援を考えます。

権利擁護（虐待、成年後見制度）

もし、自分に何かあったときどうするのか、家族と相談できていますか？

多職種連携（包括的・継続的ケアマネジメント業務）

医療、介護、リハビリ…様々な専門家と意見を交えて総合的に支援します。

■地域支援■

地域ケア会議　（圏域別地域ケア会議）

いくつになっても住みよいまちづくりのために、地域についてみんなで語りませんか。

認知症サポーター養成講座

認知症は脳の病気。病気の正しい知識と対応をみんなで学びましょう。

健康講話

地域にお住まいのボランティアさんによる健康体操など、ご要望に合わせて。

ハートフルケアセミナー　（一宮市委託事業　家庭介護教室）

ご家庭で介護している方、されていた方の交流会です。詳しくは広報をご覧ください。

宮西・貴船・大志にお住まいの方 ⇒ 一宮市地域包括支援センターまちなか

TEL：0586-85-8672　(平日９：00～17：00)

一宮市地域包括支援センターまちなか通信　2021.12

つなぐ

令和3　No.2

今月号のトピックス

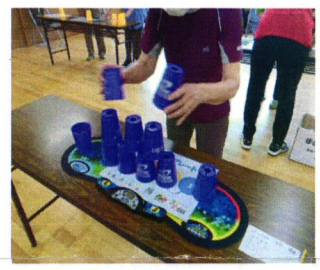
- ●貴船連区　元気アップ体操
- ●大志連区　さわやかウォーキング
  スマホ教室
- ●宮西連区
  認知症サポーター養成講座

令和三年度　取材活動再開！
宣言解除後の地域は・・・

8月22日に解除された緊急事態宣言は何回目の発令だったか、みなさんは覚えていますか？この期間中はまちなかも地域に出ていくことが難しく、みなさんとお会いできる機会もあまりありませんでした。しかし、地域の活動は新しい形を模索したり、既存のものを工夫したり、マスク等の感染対策を行いながら、どんどん活発になっていました。地域に取り残されないように、私達まちなかもこれからどんどんみなさんの所へ行きたいと思います。今回は宣言解除後の取材の様子をお届けします。

貴船　元気アップ体操

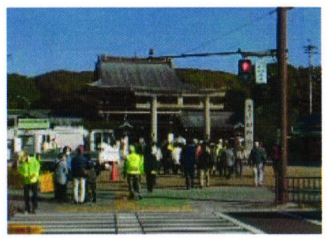
7月2日、東小島公民館にて開催された元気アップ体操を取材しました。参加者は体操前に30分程、スポーツスタッキングに取り組み、手と頭を動かし楽しまれてました。また、ダンベルを使っての体操も熱心に行い、参加者の方の笑顔や予防に取り組む姿は、コロナ禍を感じさせない雰囲気でした。参加者を把握できるよう地域住民限定にしたり、使用後のダンベルの消毒等、コロナ対策もバッチリです。コロナ禍において開催できる方法を考えながら運動・交流に取り組まれている姿勢に胸を打たれました。



さわやかウォーキング

11月5日、大志地区主催のさわやかウォーキングが2年ぶりに開催されました。昨年は感染症予防のため中止となり、久しぶりの集いの場に参加者も嬉しそうな表情をみせていました。本町アーケードにあるふとんのタナカから出発し、真清田神社を参拝する馴染みのコースを意気揚々と進みます。

最終地点の市役所11階食堂でモーニングを楽しみながら、中野市長の挨拶にみなさんが耳を傾けていました。



大志　スマホ教室

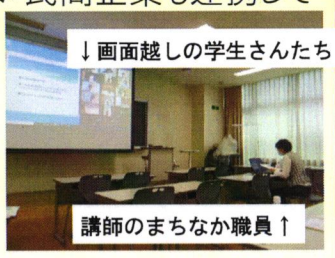
11月19日、大志公民館で開催されたスマートフォン教室を取材しました。今回の内容は「LINEでアバターを作ろう！」みなさん、アバターってご存じですか？知らない方は、さぁ調べてみましょう。参加者には、講義を受ける前に既にアバターを作っている方も。他にも「孫も知らないことをスマホでやれるので、家族で会話が弾みます」「微笑みさわやか体操がなくなったので再び集まれるようになって嬉しい」等、それぞれ参加を楽しんでおられました。教室の最後にはスタッキングで手と頭の体操をしました。

宮西　認知症サポーター養成講座

5月11日に宮西公民館で民生委員さんへ認知症サポーター養成講座を行いました。今回は若年性認知症の当事者の方のお話をDVDで視聴しました。「病気になってもできることはあります。すべてを支援してもらうのではなく、出来ない部分のみを支援してもらえたら、普通に生活ができます」という当事者のメッセージを聞いて「とても認知症とは思えない」と、認知症の方へのイメージが変わった方もみえました。「認知症の知識を、若い世代の人たちにも知ってもらう必要がある」と多世代への啓発についてのご意見も頂きました。おっしゃる通り！学生さん向けにも行いました。

研伸大学ではZOOMを活用しての講座も♪

9月17日に研伸大学にて認知症サポーター養成講座を行いました。学校の設備をお借りして、なんとZOOM開催です！学校から映像を配信し、生徒さんたちは自宅で講座を受けました。地域で生活する認知症の方との関わりを学生さんたちにお話しました。学生さん達からは「民間企業も連携して対応していることを初めて知りました」「自分も地域行事に参加して、サポーターとして支えていきたい」等、サポーターとして頼もしい感想をいただきました。



☆新米保健師のつぶやき四コマ☆

※実際はみなさんマスクを装着しています。モーニングではアクリル板の仕切りを設置し感染対策をしていました。

はじめまして！今年4月からまちなかに来ました、保健師の大山です。今回から私が地域で体験したことを4コマでお伝えします。ウォーキングとおいしいモーニング、皆さんとの交流で免疫力が高まったように思います。今後もよろしくお願いします！

『まちなか』とは？
『つなぐ』とは？

『まちなか』は65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

宮西・貴船・大志を担当しています。通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っていただき、みなさんの地域づくりに役立てていきたいと思います。

一宮市地域包括支援センターまちなか
一宮市松降1丁目2番18号　松降ビル4F　TEL：0586-85-8672