

伊予市地域包括支援センターだより

第1号

4月から地域包括支援センターが新しくなりました！
地域包括支援センターを広く知っていただくために、今後、包括だよりを発行してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

成年後見制度や虐待など、権利擁護に関する相談を受け付けています。
社会福祉士

ご本人の目標に向けて、安心してサービスを利用してもらえるよう支援してまいります。
ケアマネ



地域のみなさまの後方支援をがんばります。
主任ケアマネ

伊予市のみなさまに笑顔と健康を届けたい。
そんな思いで毎日仕事をしております。介護予防について聞きたいなどのご要望があれば、こちらから出向いていきますので、ご連絡下さい。
保健師

新潟から参りました。伊予市の皆さんの温かい人柄に触れながら、楽しく仕事をしています。
高齢者の皆さんやそのご家族が困ったときに気軽に相談できるワンストップ窓口になります。見かけたら、お気軽に声をかけてください。管理者

- | | | | | | |
|----------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|---------------|
| 社会福祉士
田中 伸幸 | 主任介護支援専門員
横田 弘美 | 介護支援専門員
小笠原 ちさ | 看護師
稲森 里美 | 介護支援専門員
戒能 麻弥 | 保健師
芳野 沙也加 |
| 保健師
松浦 千枝子 | 介護支援専門員
浦部 珠江 | 管理者・社会福祉士
坂田 雅子 | 介護支援専門員
下門 弥生 | 介護支援専門員
小笠原 はるみ | |



Q. 伊予市地域包括支援センターってなに？

A. 地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など様々な面で支援を行うためのよろず相談窓口です。

- ・介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。
- ・消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待予防や早期発見、早期対応などに取り組んでいます。
- ・介護予防教室、家族介護教室などの開催、地域の介護予防活動の支援を行っています。



保健師からワンポイントアドバイス

第1回 健康寿命をのばすには

「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。自分で身の回りのことができ、自分の意志によって生活できる期間のことです。下のグラフは平均寿命と健康寿命の差です。

この差をなくしたいと思いませんか？



出典：厚生労働省「健康日本21(第二次) 各目標項目の進捗状況について」を参考に作成

まずは簡単なことからやってみましょう

- テクテク** 体調に合わせて散歩しましょう
- カミカミ** 一口20回は噛んで、ゆっくりと
- ニコニコ** 笑って免疫力アップ
- いくつになっても、**ドキドキ・ワクワク**

介護者のつどい（100円カフェ）

- ①とても大切な脱水症予防について
- ②とても便利な福祉機器について
- ③介護者の健康チェックと歌声喫茶
- ④快適オムツについて
- ⑤施設見学（高齢者住宅）
- ⑥心配しないで認知症

- ・2か月ごとの開催を予定しています。
- ・飲み物・おやつ付き
(100円 用意をお願いします)

一般介護予防教室

「若いね～」と言われるための方法

- ①若いものに負けない体づくり
- ②こんな お食事はいかが？～試食あり～
- ③歌や笑いは ボケ防止
- ④カミカミ カメカメ 百歳まで
- ⑤みんないつかは ボケるのさ
- ⑥みんなで 達成感を味わおう！

- ・全6回構成で、2週間に1回を目安に実施します。
- できれば、すべてにご参加ください。

※事前にお申し込みください。詳しくは、松浦 芳野まで

伊予市地域包括支援センター アクセスMAP



住所：伊予市米湊1212番地5
電話番号：909-6260
月曜～金曜 8時30分～17時15分

お電話、来所、お気軽にご相談ください

