

住み慣れた地域で安心して暮らすために

こんにちは！

ちいさなほっぺがっしえん

# 地域包括支援センターです

高齢者の暮らしや介護について、お困りのことや聞いてみたいことはありませんか。地域包括支援センターにご相談ください。すこやか健康センター内に開設しています。



係長  
奥山洋美 保健師  
主任ケアマネジャー

## 地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

羽幌町にお住まいの高齢者ご本人やご家族の様々な相談に応じます。相談にはケアマネジャーや保健師など専門の職員が応じます。相談内容によっては、他の医療や保健・福祉の関係機関と連携して、一緒に考え、支援します。

## ■ どんなことが相談できるの？

高齢者の暮らしや介護に関することなら何でも相談できます。「どこに相談すればいいのかわからない」といった内容でも構いません。お気軽にご相談ください。

### たとえば・・・

- ・介護のことで誰かに相談したい。
- ・毎日の介護で疲れてしまい困っている。
- ・介護サービスを利用したい。
- ・どんな介護サービスや福祉サービスがあるか知りたい。
- ・ご近所に心配な1人暮らしの高齢者がいる。
- ・今は入院しているが、退院後の生活が不安、誰かに支援してほしい。
- ・一人暮らしだけれど、このごろ家事が大変になった。
- ・最近つまづきやすくなったので心配。どうしたらいい？
- ・足腰が弱くならないように、簡単な運動を知りたい。
- など



すこやか健康センターは、健康や介護に関する事業の拠点施設です

## 地域全体で高齢者を支える しくみづくりを進めましょう

高齢者のみなさんが地域で安心して暮らすためには、普段から地域で、ご近所の高齢者をさりげなく見守り、支え合うことが大切です。

ご近所の高齢者で、次のような「小さな気付き」や心配な様子などがあれば、センターへご連絡ください。

### さりげなく見守るポイント・・・

#### ご本人に関すること

- ・地域の集まりに、以前は参加していたが、この頃参加しなくなった。 ・挨拶をしても返事をしなくなった。
- ・言葉使いが荒くなった。 ・表情が乏しくなった。
- ・身なりが汚れている。または、季節にそぐわない格好をしている。 ・最近よく転んでいる様子がある。
- ・家族環境が大きく変化した。(配偶者の死別) など

#### 家の周囲に関すること

- ・郵便物や新聞が溜まっている。
- ・カーテンを閉め切っている。 ・庭の草木が荒れている。
- ・ゴミ出しができない。あるいは、溜まっているようだ。
- ・リサイクル業者や、見知らぬ人が出入りするようになった。 など

## ■ まずは、安心してご相談ください

①

お電話ください  
☎ 62-6021

②

訪問します  
職員がお宅へうかがいます。  
天売、焼尻へもお伺いします。

③

お越しくください  
羽幌町南6条3丁目14番地  
すこやか健康センター  
(中央公民館のすぐ近く)



上田千歌子 保健師・ケアマネジャー

相談時間：月～金曜日(祝祭日を除く) 8時45分～17時30分  
相談は無料です。

## 出前講座をご利用ください

介護や、介護状態にならないための予防、認知症などの知識を広くみなさんに知っていただくために出前講座を実施しています。

正しい知識と理解は、ご自身にとって役立つばかりでなく、高齢者を地域全体で支えるやさしいまちづくりにも通じます。

町内会やグループで、ぜひ受講してみませんか。お申込は地域包括支援センターへ。料金は無料です。

### 【出前講座メニュー】

#### ◆介護教室◆

高齢者の理解、在宅で受けられる介護サービスとさまざまな生活支援。

#### ◆介護予防教室◆

介護状態にならないために、成年期からの介護予防について

#### ◆認知症予防教室◆

認知症の原因、認知症の早期発見とその対策。認知症の正しい理解。



ご家族のことで、

ご自身のことで、

ご近所の高齢者のことで、

「こんなことを聞くのは恥ずかしい」「何をどう話せばいいか、...」と心配せずに、まずは相談してください。専門の職員が対応しますから、大丈夫です。

相談には適正に対応し、相談者の個人情報を守ります。情報が外部にもれることはありません。安心してご相談下さい。