

**総合相談・支援**  
介護に関する悩み、健康や福祉、生活に関することなどの相談に応じます。

花田、谷内、谷外校区の担当はここ！

**花田・城山地域包括支援センター**

場所が分かりにくいので、電話でお問い合わせください。

TEL：253-8178

- ※場所は、
- ・山彦ホームの西の端
  - ・花田町加納神社の南側 です。

保健師または看護師

主任介護支援専門員

社会福祉士

職員全員で力を合わせて、相談に応じます。  
お気軽に、連絡ください。

「2025年問題」聞いたことがありますか？2025年に「団塊の世代」が全員75歳以上になる年です。75歳以上という年齢は、医療や介護が必要になる可能性が高く、医療保険や介護保険にたくさんのお金がかかります。また、働く年代は少なくなるので、いろいろな領域で人材不足も出てくる等バランスが崩れるかもしれません。…非常に難しい問題です。

そんななか、一つ言えること、今できること。それは「自助」ではないかと思えます。いかに自分できることは自分で続けて、自分の力ですごしていくか、できるだけ健康寿命を延ばしていくかということです。だから今、「介護予防」が大切だと言われています。効果的な運動をすること、物忘れの予防をすること。みなさん、これからも自分のために元気で過ごしましょう。また一人で頑張る

だけでなく、地域のみならず「互助」の力で支えあって、地域ぐるみで元気で過ごしましょう。地域の方の様子にも気を配りましょう。「ちょっと調子が悪い…」少しの変化に気が付けば、予防していくのも簡単です。重症になってしまうと、改善もなかなか難しくなります。

地域包括支援センターでは校区の公民館で「介護予防教室」を開催していますから、参加してください。

「介護予防」と「地域の見守り」地域包括支援センターもこの2つに特に力を入れて、取り組んでいきます！



《花田公民館の介護予防教室》  
花田公民館では、奇数月の第3火曜日、に介護予防教室を開催しています。  
5月19日→介護予防って何だろう？  
7月21日→転倒予防  
時間：10時～11時半

《谷内公民館の介護予防教室》  
4月23日  
→介護予防って何だろう？  
6月25日→転倒予防



**頑張ってます！**  
**いきいき百歳体操♪**  
いきいき百歳体操は、週1回以上、5人以上のグループで集まり、DVDを見ながら自主的に体操をする取り組みです。  
「膝の痛みが楽になった」「友人が増えた」などうれしい声が届いています。  
興味のある方！地域包括支援センターへ連絡ください。

こんにちは♪  
**花田・城山**



**地域包括支援センターです (・▽・)**

平成27年4月発行  
VOL.21

姫路市  
花田・城山  
地域包括支援センター  
(姫路市より受託)

姫路市花田町加納原田 155  
TEL：079-253-8178  
FAX：079-253-8179

**(内容)**

- ・「地域包括支援センター」について
- ・「2025年問題」
- ・介護予防教室について
- ・いきいき百歳体操

**地域包括支援センターを知っていますか？**

みなさんは「地域包括支援センター」を知っていますか？ずっと以前に比べて、知ってくださっている方も多くなったと感じているところですが、もう一度確認してみましょう。



「地域包括支援センター」って何？

日本は世界から見ても、長寿の国です。高齢社会で、特徴的なのは、その進むスピードが非常に速いのです。そんななか、「地域包括支援センター」は、H18年に介護保険の改正の時にできました。今後増え続ける高齢者に対して、できるだけ住み慣れた地域でいきいきと過ごせるように支援をするセンターです。



ん？よう分からんな？難しいな？何かしてくれるんか？

言葉で言えば、難しいですね。簡単に言えば、「高齢者の総合相談の窓口」です。健康や病気のこと、介護のこと、権利を守ることなど、生活のなかで困ること、心配なことすべてのことの相談に応じるセンターです。



そうか！そんな便利なおとこなんやなあ。でも…何人くらいの人でしとるんや。少ない人数やったら、あんたらも大変やろ？

包括支援センターには、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師（または看護師）が配置されています。それぞれの専門性を活かして、相談に応じます。でもなかには、センターの中の職員だけで解決できないような相談もあります。その時には、それに対応するような他の機関を紹介したり、つないだりすることもあります。ですから、包括支援センターは、他の関係機関とスムーズに連携がとれるように「顔の見える関係」をつくることも大きな仕事の1つなのです。



そうか！まあ、窓口が分からなくてもとりあえず、分からんことがあったら包括支援センターに言うたらええんやな。

そうです！そして、包括支援センターは困ったときだけではなく、「困らないように」予防の場面でも活動していますよ。ぜひうまく活用してくださいね。

