

情報紙
はじめました！

地域包括支援 センターだより

第4号

発行日
令和5年3月22日

「地域包括支援センターだより」は、久慈市地域包括支援センターから
地域の情報を発信するとともに、地域の魅力を再発見（再発掘）する情報紙です。

注
目
です

地域包括支援センターとは？



地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口を担う機関で、全国各地にある機関です。久慈市では「元気の泉」の中にあり、22名の職員が働いています。専門職も多く、保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、栄養士などが所属しています。

業務は、高齢者に関する相談・訪問対応や、介護予防、介護保険に関すること、認知症施策、支え合いの推進、医療と介護の連携など多岐にわたりますが、その中心となるのは、「住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を継続する」ための支援（地域包括ケアシステムの構築）です。



介護保険の相談は、 地域包括支援センターへ

みんなの相談

地域包括支援センターに寄せられる相談で1番多いのが介護保険サービスの利用についての相談です。介護保険サービスを利用するには、まず申請が必要です。介護保険認定申請は地域包括支援センターの窓口及び久慈広域連合でできます。65歳以上の方どなたでも申請することができます。ご家族など代理の方の申請も可能です。

申請する際、必要なものは、

①申請するご本人の印鑑、②介護保険証（なくされている方は窓口で教えてください）、③健康保険証、④かかりつけ医を確認しますので、主治医の先生を確認しておいてください。（かかりつけ医が無い場合は指定した病院に受診していただきます。）

申請後、約1か月で要介護度が決まり、新しい介護保険証が発行されます。サービス利用を検討されている方、どうか迷っている方、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

いきいきアドバイス

フレイル予防で健康長寿 ～栄養編～

フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の状態、放っておくと要介護になる危険性があります。フレイル予防のためには運動や社会参加だけでなく、栄養をバランスよくとることが重要です。そこで食事のポイントです。

【ポイント！】 主食・主菜・副菜をそろえる

和定食など「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本にすると必要な栄養素がバランスよくとれます。できれば、1日のうち2食は「主食」「主菜」「副菜」の組み合わせを意識して食べましょう。



こんな
やっています

災害時の対応や多職種連携のあり方を考える～地域包括ケア研修会 (R5. 1. 26)～

昨年、新たな津波浸水想定が発表され、その被害想定の大さに衝撃が走りました。近年多発する自然災害。災害時の対応はとても重要な課題です。そこで1月26日、医療・介護・福祉関係の職員を対象に研修会を開催しました。

避難に支援が必要な方への支援方法や個別の避難計画作成など、求められている支援を学ぶとともに、災害対応にあたっての疑問や不安な点、必要なサポートについて意見交換をしました。

参加者からは「地域との協力や事前の情報共有が必要」などの意見が出され、地域や各団体と連携した体制をつくっていくことの必要性を感じました。



手芸サークル ビーンズ

代表：谷地 美伽子さん

問合せ：代表・谷地さん

☎090-5594-1074

毎週水曜日の9時～16時、市総合福祉センター2階の和室で、65歳～85歳の女性約15人が参加して、クラフト

テープを使ったバッグや小物づくりをしています。自分の都合に合わせて出入り自由で、おしゃべりをしたりお互いの作品を見せ合ったりしながら作品づくりに取り組みます。作品は大小様々なバッグ、小物入れ、キーホルダーやコースターと何でもできるのには驚きです。「こんな物を作りたい」という希望に応じ、谷地先生がレシピを見つけて初心者でもわかるように丁寧に教えてくれます。

参加費は材料代の実費と1回100円の施設費用のみです。「趣味らしい趣味がない」「暇な1日何かやりたい」「教室に通うのは苦手…」という方にはうってつけ。ぜひ遊びにいらしてください。

(生活支援コーディネーター取材)

紹介します



交流・相談お気軽に “縁カフェとりん”

どなたでも集まり、困りごととも相談できる場所です。まずは気軽に遊びにいらしてください。

開所：平日10:00～15:00

場所：久慈市門前37-56-1

(東北労働金庫様近く)

問合せ：NPO法人

元気でらす縁

(0194-66-8011)

さまざまな出前講座 承ります！

介護保険、認知症、人生会議、助け合いの大切さなど、皆さんの「ちょっと知りたいこと」に応じて出前講座を開催します。

日時・場所・内容：要相談

時間：30～60分程度

申込：久慈市地域包括支援

センター

(0194-61-1557)

いきいき百歳体操を 始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは、DVDを見ながら椅子に座って行う体操で、初めての方でも簡単に始められます。いつまでも元気に暮らすために、興味のある方はお問合せください。

問合せ：久慈市地域包括

支援センター

(0194-61-1557)

今度、やります。

発行・お問合せ

久慈市地域包括支援センター
〒028-0014 久慈市旭町8-100-1
(元気の泉内)

TEL：0194-61-1557

FAX：0194-61-1119

※夜間・土日祝日の緊急連絡先
久慈市役所 (TEL:0194-52-2111)

入口をはいって、
左に進むと…



お気軽に
ご相談ください