

情報紙
はじめました！

地域包括支援 センターだより

第 1 号

発行日
令和 3 年 10 月 6 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、23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。

地域包括支援センターに寄せられる相談で特に多いのが介護保険に関する相談です。加齢に伴い徐々に機能が低下してくる場合だけでなく、病気やけがなどによって、急に介護が必要になり相談に来る方もいます。そのほかにも、認知症や介護予防など、実に様々な相談が寄せられています。地域包括支援センターは、そんな様々な相談を受け止める場所です。「この相談はここにしたらいいんだろう？」と悩んだ際には、まず地域包括支援センターにご相談ください。

みんなの相談

地域包括支援センターに寄せられる相談

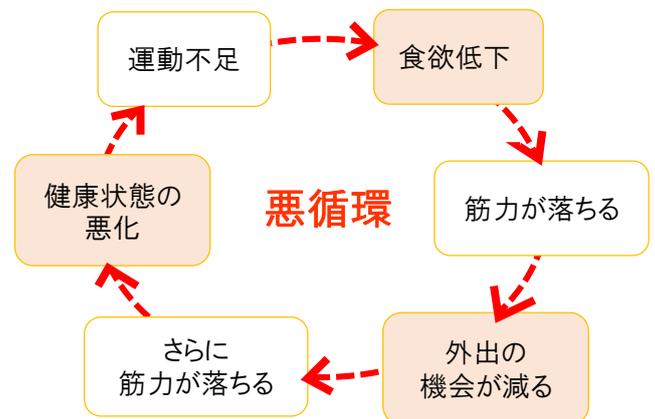
1	介護保険サービス
2	認知症
3	施設入所
4	医療
5	一人暮らしに関すること

(令和2年度 総合相談 上位5つ)

いきいきアドバイス

コロナに負けるな！フレイル予防に取り組みよう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や人との交流を控えている方も多いと思います。しかし、その影響で「最近、足腰の動きが悪くなった」「食欲がない」「意欲がわかない」などの変化がありませんか？もしかするとそれは「フレイル」の始まりかもしれません。フレイルとは健康と要介護のあいだの状態のことで、放置すると要介護となる危険があります。コロナの今だからこそ、積極的に体を動かしましょう！



こんなの
やっています

高齢者の見守りと 支え合いを話し合う ～ 自立支援サポート会議 ～

地域包括支援センターでは令和3年度から、一人暮らしの高齢者などの見守りや支え合いについて、意見と情報を交換する「自立支援サポート会議」を開催しています。会議では個別の支援内容だけでなく、地域全体の見守り・支え合いの状況について情報交換を行っており、参加者も地域の民生委員や町内会長、ボランティア団体、見守りに関係する企業の方など様々です。第1回会議は6月30日（水）に開催されましたが、参加者の皆さんから地域の実情や、見守りと支え合いに関する情報をたくさんいただきました。



NPO法人 元気でらす縁

住所：久慈市門前37-56-1
電話：0194-66-8011

令和2年4月に保健師等の専門職で“NPO法人元気でらす縁”を立ち上げ、保健・医療・福祉の分野で活動しています。同年6月には高齢者、障害者、認知症の方や家族等、地域の誰もが立ち寄れる居場所として『縁カフェとりん』を開所し、お茶やおしゃべりを楽しむカフェ、作品づくりや軽体操等のチャレンジ講座、週2回（火・金曜日10:00～）の「いきいき百歳体操」、困りごと相談業務、有償ボランティア（ヘルパー）事業、高齢者等一時預かり事業等を行いながら、誰もが認め合い助け合い・活躍できる共生社会づくりを目指しています。



紹介します

今度、やります。

介護あんしんカフェ

コーヒーで一息つきながら、介護保険の基礎知識を学びます。

日時：11月27日（土）

13：30～15：00

場所：認知症デイきんぎょ
（久慈琥珀博物館近く）

申込：久慈市地域包括支援センター
（0194-61-1557）

みんなでいきいき！

助け合い市民講座

少子高齢化が進む今、「助け合いとお互いさま」の大切さを考えてみませんか？

日時：11月17日（水）

13：30～15：00

場所：久慈市総合福祉センター（福祉の村）

申込：久慈市社会福祉協議会
（0194-53-3380）

知っ得！納得！

人生の備え講座(第1回)

これからを豊かに生きるために必要な「備え」を笑って学べる講座です。全3回

日時：11月10日（水）

13：30～15：00

場所：久慈市総合福祉センター（福祉の村）

申込：久慈市地域包括支援センター
（0194-61-1557）

発行・お問い合わせ

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