

# 福島市清水西地域包括支援センター

福島市が設置した高齢者の相談窓口です。

介護や福祉、生活の相談をはじめ地域の支え合い活動などの相談にも応じます。

お住いの地区により担当地域包括支援センターが設置されています。

**森合、南沢又(松川の南側)、野田町(谷地、上谷地、高野、上高野)にお住いの65歳以上の方**

## ○介護や健康のこと

- ・介護保険サービスを利用したい
- ・体力の低下に不安がある
- ・今の健康を維持したい

## ○様々な相談ごと

- ・一人暮らしを続けるのが心配
- ・家族だけで介護するのが大変
- ・近所の高齢者が心配
- ・親の認知症が心配

## ○権利を守る支援

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・成年後見制度を考えている
- ・虐待にあっているかもしれない
- ・財産管理に自信がない

認知症地域支援推進員

佐藤 朋裕

社会福祉士:野田 冬樹

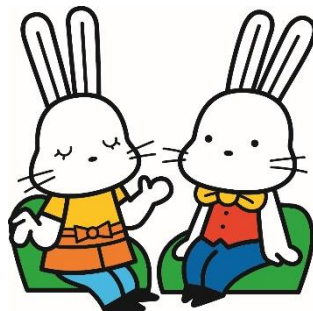
看護師:佐藤 ゆきえ

センター長:仲塚 亮治

主任介護支援専門員・管理者  
齋藤 隆雄

## ○認知症に関する相談

- ・家族が認知症になった時  
どこの病院がいいのだろう
- ・認知症についてもっと知りたい
- ・町で認知症の人を見かけた時  
どうすればいいのだろう



## ○暮らしやすい地域作り

- ・皆さんを支える地域の  
ケアマネジャーへの支援や助言
- ・医療機関、社会福祉協議会  
などの関係機関と連携して  
地域作りをしていく

【お問い合わせ】

電話:024-591-4876

FAX: 024-591-4885

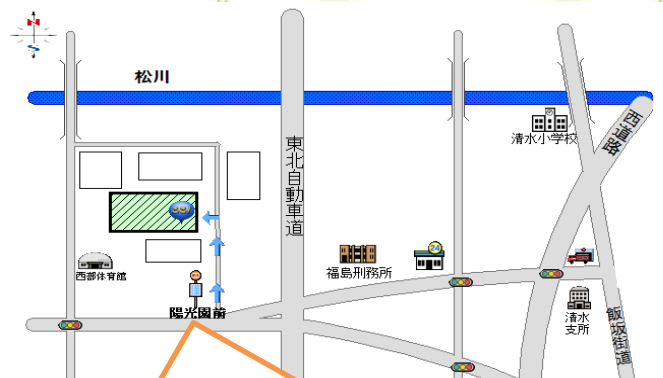
MAIL:shimizunishihoukatsu@youkoukai.jp

営業:月曜日~金曜日 9:00~17:00

休日:土日、祝日、12月30日~1月3日

休日は留守番電話にて対応しています。

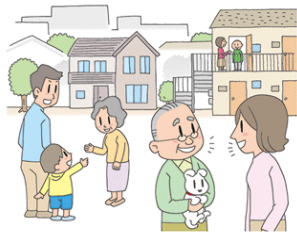
急用の際には、①お名前 ②電話番号 ③ご用件を  
留守番電話にメッセージをお話ください。



福島市南沢又字水門下160-3  
(陽光園介護支援センター内)

# こ ん に ち は ！

## 地域支え合い推進員です！



地域支え合い推進員ってどんなことをしているの？

- ・地域の主人公である皆様が住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていくための「支え合う地域づくり」をお手伝いさせていただきます。
- ・普段の暮らしぶり、地域の宝物のお話を聞かせていただき、発信します。(地域のお宝を見える化・みせる化)そして、地域の皆様に共有していただきます。

### 地域のお宝って何？

・普段の暮らしの中をつながりから、お互いを気に掛ける関係が生まれ、見守りやちょっとした手助けなどが自然に行われています。

例えば…

「おすそ分け」「近所でのお茶のみ」「仲間との散歩」「介護予防体操やサロン」  
これらを「地域のお宝」とよびます。



☆これからの暮らしでは「つながり」や「支え合い」などのお宝が安心・安全に暮らせる地域の基盤になります。地域の皆様で「大切なお宝」の大切さを伝え、みんなで育んでいきましょう！

## いきいきももりん体操はじめませんか？

### いきいきももりん体操とは？

イスに腰掛けたり、イスの背につかまったりしながら準備運動・ストレッチ・筋力アップ体操を30分くらいで行います。筋力や体力がアップするだけでなく、みんなで集まることで体も心も元気になる成果が出ています。

地域の仲間が5人集まったら  
立ち上げできます！



☆取り組みスタート時には、DVDとパンフレットを差し上げます。

また、開始から4回までは地域包括支援センター職員と市長寿福祉課職員等がお手伝いに伺います。

3か月後、6か月後に継続支援として体力測定を行い、体操の効果の確認を行います

みんなで作る通いの場



通いの場づくり！・元気な体づくり！・仲間づくり！

☎ 591-4876

福島市清水西地域包括支援センター