

包括だより

〒222-0022
横浜市港北区篠原東 2-15-27
TEL : 045-423-1230
FAX : 045-423-1257
発行責任者：所長 武井 哲也

今回は、地域包括支援センターの機能と介護予防事業の今年度実施している活動について紹介します♪



ちいきほうかつしえん
地域包括支援センター(包括)とは・・・



篠原地域ケアプラザ
マスコットの
キクちゃん

地域の身近な相談窓口です！！

高齢者福祉を中心に、障がい福祉や生活支援など全般的に福祉・保健に関する業務を実施します。
保健師または看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの 3 職種の職員が対応いたします。

①福祉・保健の総合窓口

②介護予防の拠点

地域包括支援センターの4つの機能

③高齢者福祉の支援

④身近な「権利擁護センター」

福祉・保健の総合窓口

介護保険に関すること、その他福祉サービスに関すること、健康・医療に関すること、保健衛生、精神保健に関することなど、福祉・保健の相談窓口です。

介護保険サービスを利用したい!!

- *介護保険とは何？
- *介護保険の利用方法
- *介護保険サービス
- *介護保険以外のサービス

介護保険について知りたい!!

- *介護保険申請(代行)
- *ケアマネジャーの紹介
- *認定前サービス利用の場合の
暫定ケアプラン作成の相談

まずは
ご相談ください!!

電話 : 045-423-1230
FAX : 045-423-1257
月曜～土曜日 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～17:00
休館日：12月29日～1月3日、
毎月第3月曜日

権利を守るにはどうする?

- *後見制度(法定・任意)とは？
- *虐待をされている
- *自分の意思が反映されない
- *お金の管理や支払が
できなくなってきた

こんなときどうするの??

- *介護サービス等に関する苦情
- *家族の物忘れがひどくなった…
- *家族の介護が大変…
- *日々の見守りが必要…

介護予防の拠点



介護が必要な状態を未然に防ぎ、ますます元気な生活を送れるよう「介護予防」という視点から生活の支援を行います。介護予防とは、元気な人が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人もできるだけ機能を保てるようにする取り組みです。

篠原地域ケアプラザの地域包括支援センターでは、下記のような取り組みを実施しています！！

～生涯元気で歩ける 体づくり実践コース～

ロコモ予防教室



65歳以上の方で、いつまでも元気で自分の足で歩き続けたい方、運動不足が気になるけどなかなか取り組めない方を対象に、ロコモ予防教室を開催しています。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防するための体操、栄養や口腔ケアについての講座を実施しています。（平成28年7月に篠原地域ケアプラザ、平成29年2月には篠原町のそんぼの家新横浜篠原で実施しました。）



※ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略。骨・関節・筋肉の働きが衰えて、立ったり座ったり歩いたりすることが大変となって、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

元気づくりステーション

概ね65歳以上の方を対象に、身近な場所で健康づくりができる拠点として活動している「元気づくりステーション」を支援しています。篠原地区では、『富士塚いこいの会』と『ゆっくり歩幸会』が活動しています。

『富士塚いこいの会元気づくりステーション』

開催日：毎月第1火曜日
会場：富士塚自治会館
内容：ストレッチ体操・脳トレ体操など

『ゆっくり歩幸会』

開催日：毎月第1・第3月曜日
会場：仲手原自治会館
内容：30～40分程度のゆっくりとしたウォーキング

出前講座

地域のボランティア活動で、高齢者の方が集う場所で、健康づくりに関する講座を『出前講座』として実施しています。

実施場所は、各自治会で開催しているミニデイサービスや老人会で、テーマは、認知症予防のための運動や口腔ケアなどについてです。

健康づくりだけでなく、介護保険や、消費者被害についての出前講座も実施しています。



横浜市篠原地域ケアプラザ

電話：045-423-1230
FAX：045-423-1257

月曜～土曜日 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～17:00
休館日：12月29日～1月3日、
毎月第3月曜日

