

包括だより

～「地域包括支援センター」は篠原地域ケアプラザの一部門です～

〒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 高橋 真登香



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。

ちょっとした心配事やお困り事もお気軽にご相談ください。

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



まずはお気軽にご相談ください!!

電話 : 045-423-1230

FAX : 045-423-1257

相談時間：9:00～17:00

休館日：12月29日～1月3日、
毎月第3月曜日

※新型コロナウイルスの感染状況により、相談時間が変更になる場合がございます。

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…





マイナンバーカードの「マイナポイント」に乗じた詐欺にご注意ください

総務省や市区町村の職員、その関係者等が以下を行うことは絶対にありません！

- マイナンバーや金融機関の口座番号、口座の暗証番号、資産の情報、家族構成などの個人情報などを伺うこと
- 通帳やキャッシュカードを預かったり、確認すること
- 金銭を要求したり、手数料の振込みを求めること

(総務省・消費者庁ホームページより)

不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、消費生活センター(消費者ホットライン 188)や警察に通報しましょう(港北警察 045-546-0110)。

一人で悩まずに警察や家族に連絡を！



わた史ノート～これからの人生をわたしらしく～

港北区版エンディングノート「わた史ノート」をご存じですか？

このノートは、あなたのライフプランを考える、自分の気持ちや想いを大切な人に伝えるためのノートです。特徴・構成は、これまでの暮らしをふり返り、大切な人へ想いをまとめておく「私のプロフィール」と、これからやってみたいこと、知ってほしいこんな想いを記しておく「これから編」の二部構成になっています。

「これから編」では、介護・医療についての希望や、自分の財産や相続などの情報を書くことができます。法的な効力はありませんが、自分のペースで想いを整理することができ、自由に書き直すこともできます。

自分の想いや希望・考えを、書きやすいところから書いてみませんか？

※ノート作成後は保管場所にご注意ください



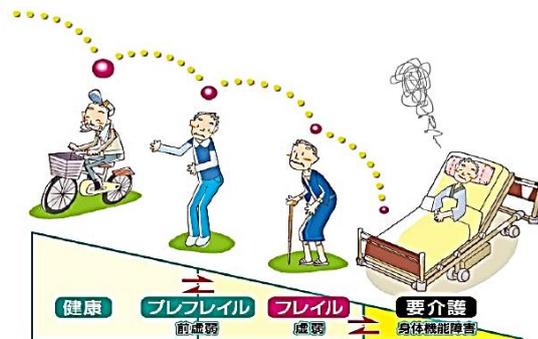
フレイルについて



みなさんは、フレイルという言葉を知っていますか？

からだを動かす機会が減ることで、からだや頭の働きが低下している状態のことを言います。フレイルが進むと、からだの回復力や抵抗力が低下します。また、要介護の状態になる危険が高まります。

フレイルを予防し、できる限り健康な状態で行われるようにすることが大切です。



出典：日本老年医学会作成パンフレット



横浜市篠原地域ケアプラザ 電話：045-423-1230 FAX：045-423-1251

