

松浦市

第25号

地域包括支援センターだより

私たちが地域包括支援センターの職員です！

⑦ 高齢者支援のこと 地域包括支援センター
(介護予防、高齢者総合相談、権利擁護)



市役所本庁

保健師・看護師・介護支援専門員などの
スタッフが市役所1階⑦番窓口でお待
ちしています！



福島保健センター



市役所鷹島支所

困りごとなどお気軽にご相談ください

相談窓口（対象地区）	所在地	電話・FAX
松浦市 地域包括支援センター （担当：市内全域）	志佐町里免365 （市役所1階、長寿介護課内）	TEL：0956-72-1111 （内線176～178、192、193） FAX：0956-73-0022
福島保健センター （担当：福島地区）	福島町塩浜免2944-41	TEL：0955-41-3005 FAX：0955-41-3035
鷹島支所 （担当：鷹島地区）	鷹島町中通免1718-2 （地域振興課内）	TEL：0955-48-3111（内線15） FAX：0955-48-3488

地域の集いの場紹介

イチマルマル 今福100クラブ

「百歳体操で、笑顔も満開！！」

歩くことが楽になりました！

筋力もつきたいので、頑張っています！

今福100クラブは、毎週水曜日の13時30分から東部交流センターで、いきいき百歳体操や松浦よかところ体操、脳トレに取り組んでいます。

(会員は現在40人)

毎回みんなで詩集などを声に出して読んでいます。始まる前や体操が終わった後のおしゃべりが楽しみです。



介護予防・地域支え合いサポーター養成講座を開催します！

「歳をとっても、住み慣れた地域で自分らしく生きていきたい」と思いませんか？そのためには、まず自分自身が健康であることや、地域での見守り体制の充実など住民同士の支え合いの活動が求められています。

この講座は、ご自身の介護予防の取り組みや（老化予防の運動や認知症について他）、地域の高齢者の方々と関わる際に役立つ内容を学べる機会となります。お気軽にご参加ください。

◆期 日：令和元年6月 5日（水）・19日（水）
7月10日（水）・23日（火）
8月 7日（水） 計5日間

◆時 間：13：30～16：00

◆場 所：中央公民館（きらきら21）2階ホール1・2

◆対象者：松浦市内在住もしくは勤務している人。自身の健康管理・介護予防の取り組みや地域の高齢者への支援について関心がある人。年齢性別は問いません。

◆受講料：無 料



【申込み・お問い合わせ先】地域包括支援センター

（長寿介護課 長寿支援係）

☎内線 177

6月から

健康ポイント事業

が始まります！

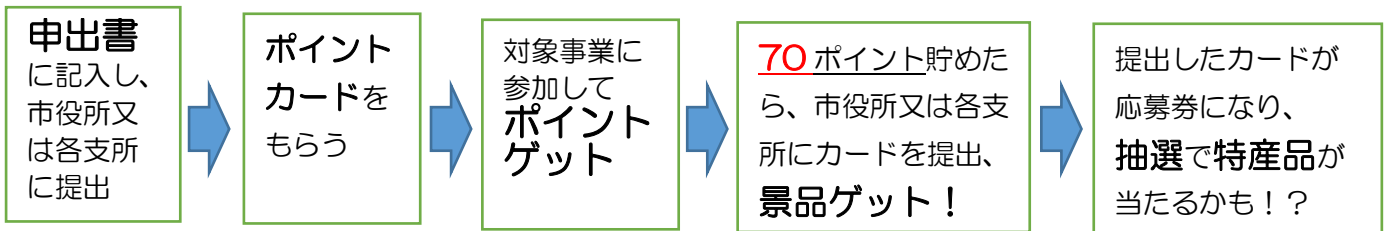


☆健康ポイント事業って何？☆

健康診査、市事業への参加など健康づくりの取り組みに対し、ポイントを付与します。ポイントを貯めると、景品がもらえて、さらに抽選に応募できる事業です。長寿介護課が実施する事業も健康ポイントの対象になりますので、ぜひご参加ください。

☆どうやって参加するの？☆

※対象事業の会場でも受付します！



☆ポイント交換期限は？☆

2020年1月31日までに交換、応募してください。

☆景品の交換場所は？☆

長寿介護課⑦番窓口、市役所健康ほけん課④番窓口、各支所で交換できます。

☆長寿介護課が実施する対象事業一覧☆

参加期間は6月から翌年1月31日までです。

対象事業	ポイント数
認知症サポーター養成講座（終了した時に押印）	40
介護予防・地域支え合いサポーター養成講座修了者（市のボランティア登録者）	50
すっきり元気教室（半年間満了した人）	20
いきいき百歳体操及び地域の集いの場八月2回以上かつ半年間継続参加した人	20
いきいき百歳体操参加者で体力測定の結果、維持・向上した人	30

☆問い合わせ先：
長寿介護課・健康ほけん課

健康ほけん課
からのお知らせ

今年度から、後期高齢者医療健康診査を受診する際には申込みが必要です！

後期高齢者医療健康診査の受診を希望する方は、電話で健康ほけん課へ申込みをお願いします。申込みを受けた後、健康診査受診券など関係書類を郵送します。

健康診査は無料で受診できますが、年度内に2回以上受診された場合は、2回目以降の分は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

なお、すでに住民（集団）健診の申込みがお済みの方には、受診票と一緒に受診券も送付します。

受付期間：5月から翌年3月まで

包括支援センターでは、こんな仕事をしています！

「お気軽にご相談ください」

高齢者の介護に関する相談や悩み、また福祉や医療についてなど、何でもご相談ください。

適切なサービスや制度をご紹介し、利用につないだり、解決方法を一緒に考えます。

「尊厳のある暮らしを守ります」

高齢者の皆さんが毎日を安心して生活できるように、虐待の早期発見や成年後見制度の紹介、消費生活センターと連携した消費者被害防止などに対応します。

「様々な方面からみなさんを支えます」

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活できるように、医療や介護など様々な機関との連携を行い、必要なサービスの提供と住みやすい地域づくりを支援します。

「自立して生活ができるよう支援します」

要支援1・2や事業対象者の方が介護予防サービスを利用するための支援を行います。

また、誰もが自分らしくいきいきと暮らし続けることができるように、介護予防の推進に取り組みます。

折り梅カフェ開催しています！

もの忘れの気になる方やそのご家族の方、地域住民のどなたでも参加できます。認知症に関する相談や悩み事など気軽に話ができる場所です。お茶やお菓子など食べながら自由な雰囲気の中、楽しい時間を過ごしませんか？

<開催日>

*毎月 第1月曜日 13:30~15:30

<場 所>

*中央公民館（きらきら21）2階和室1・2

<主 催>

*折り梅の会（認知症の家族を抱える介護者の会）

☆参加のご希望、おたずねは松浦市地域包括支援センターまでご連絡ください



松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和元年6月1日

住 所:松浦市志佐町里免365番地 市役所長寿介護課内 電 話:0956-72-1111(内線 178)