

# 松浦市 第28号 地域包括支援センターだより

長寿介護課（地域包括支援センター）は5月11日から市民福祉総合  
プラザ1階に移動しました。私たちが包括支援センターの職員です。



長寿介護課  
(地域包括支援センター)

市役所本庁



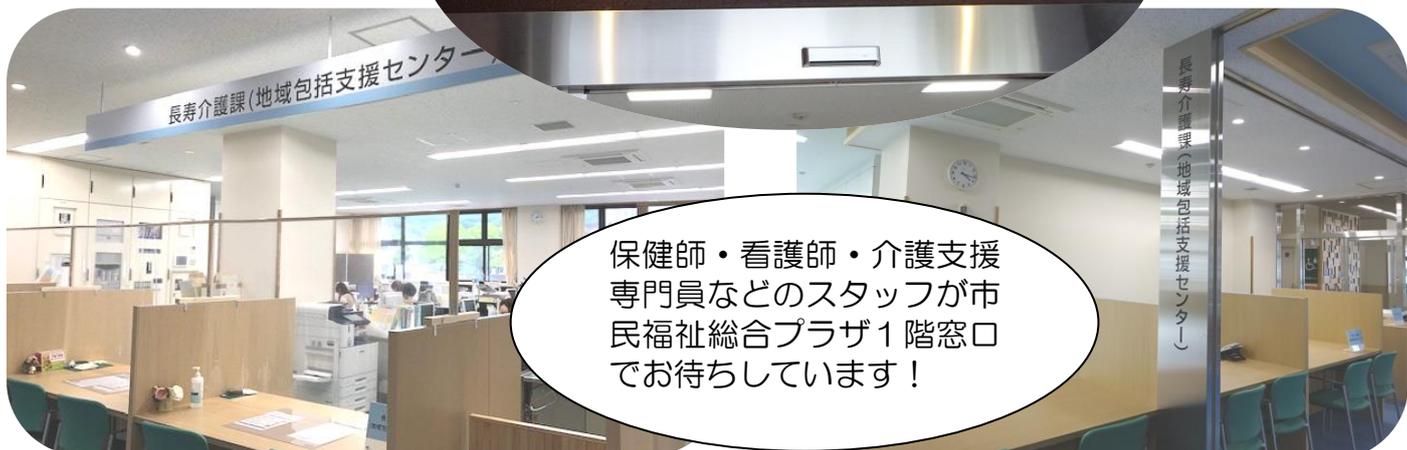
福島保健センター



市役所鷹島支所



松浦市市民福祉総合プラザ  
すこやか青プラザ



保健師・看護師・介護支援  
専門員などのスタッフが市  
民福祉総合プラザ1階窓口  
でお待ちしています！

長寿介護課(地域包括支援センター)

## 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、利用につないたり、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」

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。

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

## ～ わくわく・おでかけ券の申請受付が始まります ～

令和2年度わくわく・おでかけ券の申請受付が6月8日（月）から長寿介護課（市民福祉総合プラザ1階）で始まります。

新型コロナウイルス感染防止対策のため、三つの密（①換気の悪い密閉空間②人が密集している③近距離での会話や発声が行われる密接場面）を避けて受付をしますので、申請者の方のご理解とご協力をお願いします。

- ◆対象者：①松浦市に住所がある人で、在宅の70歳以上の高齢者（※70歳前でも年度途中で70歳になる昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれも対象となります。）  
②身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者手帳のうちいずれかを所持している人

- ◆申請に必要な物：印鑑（認印）、本人確認できる書類（運転免許証、障害者手帳、マイナンバーカード、健康保険証、介護保険証など）

## 適度な運動、十分な栄養と睡眠で負けない身体づくり！

新型コロナウイルス感染予防に伴う外出自粛から、身体を動かさないことによる健康への影響が心配されています。できるだけ、次のことに心がけましょう。

### 運動

運動などを取り入れて、できるだけ身体を動かす時間を持ちましょう！



### 栄養

バランスよくしっかりと食べて、栄養をつけましょう！



### 口腔

毎食後の歯みがきで、お口を清潔に保ちましょう！



### 交流

人との交流はとても大切です。直接会えなくても、電話などで交流しましょう！

## 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2年7月15日（水）・29日（水）

8月 5日（水）・25日（火）

9月 8日（火）

計5日間



◆時 間：13：30～16：00

◆場 所：市民福祉総合プラザ 3階（松浦市保健センター）

◆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

◆申込期限：7月3日（金）まで

【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 192

## 折り梅カフェを開催しています！

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かで、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＞＊市民福祉総合プラザ 3階  
 ＜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、おたすねは地域包括支援センターまでご連絡ください。

## ～地域の集いの場～「笑ら美」

福島地区に新しく笑ら美の会による集いの場「笑ら美」ができました。場所は福島診療所の近くです。

5月14日から毎週木曜日（9時から12時）に開催していますので、お茶を飲んだり話をしたり、気軽にお立ち寄りください。



## ◆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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度に予定していた住民健診（集団健診）は、延期させていただくことになりました。実施時期は、状況を確認しつつ、日程が決まり次第、お知らせします。

なお、医療機関での後期高齢者医療健康診査については、6月より実施予定です。

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し込みをお願いします。申込受付後、健康診査受診券など関係書類を郵送します。

◆受付期間：5月から翌年3月まで

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。

◆問合せ先：健康ほけん課 ☎168

## ～ 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）	市民福祉総合プラザ1階 （長寿介護課内）	TEL：0956-72-1111 （内線176～179、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

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2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192）