

松浦市 地域包括支援センターだより 第46号

～私たちが地域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)
保健師・看護師・介護支援専門員などのスタッフが、すこやか青プラザ1階窓口でお待ちしています。



福島保健センター



鷹島支所

地域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ます。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関係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や総合事業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。

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)	すこやか青プラザ1階(市役所長寿介護課内)	電話:0956-72-1111 FAX:0956-73-0022
福島保健センター(担当:福島・鷹島地区)	福島町塩浜免2944-41	電話: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(市民総務係内)	電話:0955-48-3111 FAX:0955-48-3488

親が認知症で、介護施設や病院との契約ができない。

物忘れがひどく、金銭管理や手続きが難しくなってきた。

認知症の親が悪質商法に騙されないか心配。

最近、このような
お困りごと

将来、認知症などで判断能力が低下したときに備えておきたい。

よくわからずに不要なものを契約してしまった...

ありませんか?

知的障害のある子どもの将来について、親亡き後の生活をどうしよう。



知って安心 成年後見制度 をご存じですか

……成年後見制度に関する相談窓口……

松浦市では、成年後見制度利用促進の中核機関を、令和4年7月から松浦市地域包括支援センターに設置しています。中核機関とは、認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分ではない人の権利や財産を守り、権利擁護支援の地域連携ネットワークの中心となる機関です。お気軽にご相談ください。

「大活字本(だいかつじほん)」を読んでみませんか

大活字本は、小さい文字が読みづらい方でも読みやすいように作ってあります。通常出版される本の内容はそのままに、文字の大きさや行間を大きくし、読みやすい書体が使われています。

松浦市立図書館では、約660冊の大活字本をご用意しています。市立図書館にない場合は、県立図書館などで借りてご利用いただくこともできます。「本は好きだけど、最近文字が読みづらくなった」と読書をあきらめている方、ぜひ、大活字本をためてみませんか?

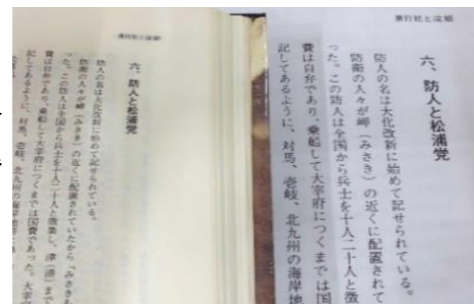
一般的な本の文字の大きさ → 松(9ポイント)

大活字本 → 松(14ポイント)

松(22ポイント)

写真右: 大活字 ▶

写真左: 一般書籍



<問合せ先>市立図書館(0956-72-4677)

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8年6月1日
住所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線176)

地域の集いの場を紹介

～大石げんき会（星鹿町）～

令和7年12月より、星鹿町の大石公民館で、毎週土曜日の13時30分からいきいき百歳体操に取り組んでいます（会員21人）。「昔のように皆で集まりたい」と地域の方の声を受け、地区役員と民生委員の協力により交流の場が実現しました。最初は月2回の開催でしたが、「体操を続けたい」と今年2月からは週1回活動しています。始めた当初は10人余りでしたが、徐々に参加人数が増え、笑いと元気な声があふれ、楽しく体操や交流をしています。



地域で、集いの場(週1回)やいきいきサロン(月1回)などを始めませんか？

現在市内では、54か所の集いの場で、いきいき百歳体操や健康マージャン、コーラス、お茶会などの取り組みをされています。参加者からは、「集まる場所ができて、ゆっくり話せるのが嬉しい」「体操で体の動きが良くなったので続けたい」などの声が聞かれています。長寿介護課では、集いの場を始められる地域への支援をしています。まずは、いきいきサロンから始めてみませんか？ご興味・関心のある地域のご相談をお待ちしています。



※いきいきサロン…市から委託を受けた社会福祉協議会が、高齢者の生きがいや健康づくりのためにレクリエーションや介護・認知症予防などを支援する事業

社会参加のススメ～健康マージャンの魅力に迫ろう会～

4月30日に、御厨公民館で「健康マージャンの魅力に迫ろう会」を開催し、24人が参加しました。第1部では、健康マージャンが介護予防や認知症予防につながる魅力を解説。第2部の健康マージャンミニゲームでは、ボランティア団体「健康マージャンすすめ隊」の応援を頂き、マージャン初心者が半数以上を占める中、ジャラジャラとマージャン牌（パイ）を混ぜて牌山を積むなどを体験しました。

また、5月7日から御厨公民館と星鹿公民館においてフォローアップ講座を週1回開催。各会場10人以上の参加があり、「楽しいね」「頭を使うね」など笑い声や会話、そして少しの闘争心が脳の活性化につながり、コミュニケーションの輪が広がる＝これこそが健康マージャンの醍醐味とも言えます。

これからも健康マージャンの輪を通じて、社会参加を広めていきます。



話をすることで気持ちが軽くなる～家族介護者交流事業～

3月5日、認知症ご本人やご家族、地域のボランティアの方など17人の参加があり家族介護者交流事業を開催しました。講話では、JCHO松浦中央病院の訪問看護師である木原副看護師長より、尿パットの当て方などの具体的な話を交えた排泄ケアについての講話をして頂きました。

体験発表では、ながさきけん希望大使を務められている金井田氏、家族の介護をされている2人の方より介護の話をして頂きました。金井田氏は、診断、余命宣告されてから折り梅カフェなどの交流会の参加や県内外での講演活動を始めたことで前向きになれたこと、介護者の家族の方からは、徘徊、排泄などの自宅介護の経験談や認知症になったことを最初は受け入れられなかったが、少しずつ受け入れられるようになり、今は折り梅カフェにも参加するようになった経験を話して頂きました。

認知症についての悩みは1人で抱える必要はないこと、出合いや交流の機会は日頃の介護の疲れを少し軽くしてくれることなどの話が聞かれました。

今回、いろいろな立場の人が集まり、ざっくばらんに話すことができました。この空気が地域の様々な場所に広がっていくことで、きっと認知症のご本人もご家族ももっと暮らしやすくなるはず。認知症になっても、誰かが話を聞いてくれる、誰かに頼ることができる、安心して年を重ねることができる地域を目指します。

お気軽にご参加ください～介護者交流会～

日々の介護で思うことや悩んでいること、何でも話してみませんか？同じように介護をされている人に聞いてみませんか？介護のこと、介護の工夫など話がしたいという人を対象に交流会を開催しています。お気軽にご参加ください。

- 対象者：在宅において高齢者を介護している人、介護をしていた人等
- 内容：交流会、介護についての情報交換等
- 参加申込：不要



①福島保健センター	②鷹島公民館	③いま福の友の会
13:30～15:30	13:30～15:30	10:00～11:30
5/27(水)、8/26(水)、11/25(水)、2/24(水)	6/17(水)、9/16(水)、12/16(水)、3/17(水)	4/28(火)、7/21(火)、10/20(火)、1/19(火)

※③は、今福地区の集いの場（武部病院跡地）で開催しています。
 <問合せ先>地域包括支援センター（長寿介護課 長寿支援係 ☎内線177）

折り梅カフェ（認知症カフェ）を開催しています！

もの忘れが気になる人やそのご家族、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のほか、折り梅ガーデンでの野菜作り、勉強会などを実施しています。自由な雰囲気の中で、楽しい時間を過ごしませんか？

<開催日>毎月 第1木曜日 13:30～15:30
 <場所>すこやか青プラザ4階（老人福祉センター万年青荘）
 <主催>折り梅の会（認知症の人と家族の会 松浦地区）

