



# 私たちが支援します

## 地域包括支援センター

を活用してください

お気軽に相談ください

高齢者が住み慣れた地域で安心していつまでも自分らしい生活ができるように、保健、医療福祉、介護サービスが総合的に受けられるよう関係機関と連絡調整し支援するのが地域包括支援センターです。高齢者を対象としたさまざまな相談に応じる総合相談窓口として平成18年4月に設置されました。場所は、市役所1階の正面玄関を入った左側です。地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士がチーム一丸となつて皆さんと一緒にさまざまな問題の解決策を考えます。

センター長の鈴木主任ケアマネジャーは「高齢者の皆さんが生きがいをもって暮らせるよう職員がサポートします。介護予防で大切なことは、できないといつて諦めないで、できること、できそうなことを見つけて伸ばしていくことです。老化のサインを早い段階で捉え、介護が必要な状態とならないように、予防策を早めに講じるることによって、日々の生活に必要な健康と身体機能を維持することができ

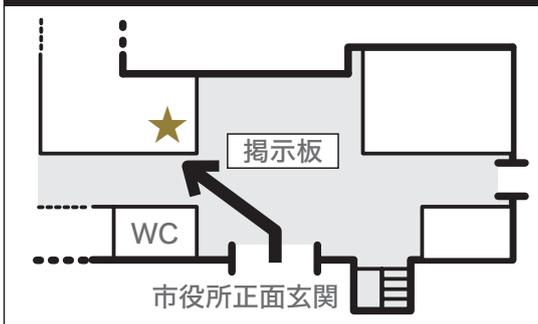


高齢者にとつても、日々の生活の質を損なわれないようにするために非常に大切なことです。

介護サービスだけでは十分なサポートができないのも現実です。そのために家族の協力と地域の人たちの支援が欠かせません」と地域全体で支え合うことの必要性を訴えます。

相談は、直接窓口へお越しいただくか電話でお願いします。月曜日～金曜日の8時15分～17時 電話0537(85)1167

### 地域包括支援センター位置図



取材を終えて

長年、家族を支え、地域社会に貢献されてこられた高齢者の皆さん。できれば、ゆつくり休んでいただきたいと思うのですが、そうばかりも言っていられない現実があります。核家族化が進む中で高齢者世帯は急激に増え、老後の生活に不安を抱く人もいます。働くことに意欲をもつて今も現役で働く高齢者の皆さんや、グラウンドゴルフやマレットゴルフで毎日汗を流し、体力・気力も充実している高齢者の皆さんが大勢いる一方で、家に閉じこもりがちなたちがいることも事実です。

誰もが、いつまでも健康で暮らせることを願っています。難しく考える必要はないのかもしれませんが、体が動くうちに、思い切つて外に出てみれば、身近なところに気付かなかつた楽しみや生きがいを見つかることができるのかもしれない。

今回の取材では、それぞれの教室に参加されている皆さんの本当に楽しそうな表情が印象的でした。無理せず何事も楽しんで続けることが健康な暮らしへの一番の近道のようなのです。

特集 楽しいから健康 終