

高齢者についてのご相談は 地域包括支援センターへ (高齢者相談センター)

地域包括支援センターは高齢者とそのご家族のみさんの相談窓口です。介護・福祉・医療、地域やボランティアなどと連携し、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らせるよう支援しています。来所による相談のほか、電話や訪問による相談も行っています。お気軽にご相談ください。**秘密は守ります。**

こんなとき お役にたちます！

◆介護や健康のこと

- ・介護について相談したい
- ・要介護認定の申請をしたい
- ・介護サービスの相談をしたい
- ・認知症について相談したい
- ・身体の機能に不安がある
- ・今の健康を維持したい

など

ひとりで悩んで
いませんか？

◆権利を守ること

- ・悪質な訪問販売などの被害にあった
- ・金銭や財産の管理などに自信がなくなってきた
- ・成年後見制度などの相談をしたい
- ・高齢者虐待に気がついたとき

など

まずはお近くの相談窓口にご相談ください

更埴地域包括支援センター (市役所 更埴庁舎内)	☎ 026-273-1111 FAX 026-272-6302
戸倉上山田地域包括支援センター (千曲市ふれあい福祉センター内)	☎ 026-214-7780 FAX 026-214-7781

以下のところでも相談できます

(千曲市地域包括支援センターと連携した身近な相談窓口です)

市役所戸倉庁舎 高齢福祉課	☎ 026-273-1111 FAX 026-275-3587
在宅介護支援センター ひまわり (介護老人保健施設 ひまわり)	☎ 026-274-2701 FAX 026-274-2170
在宅介護支援センター 森の里 (介護老人福祉施設 森の里)	☎ 026-272-7770 FAX 026-272-6600

各種講座・つどいなど		内容	問い合わせ・申込先
介護予防	介護予防・健康づくり応援団の 体操教室	介護予防の普及や、自身の健康づくりを目的とした、地域のボランティア等の育成をするための教室です。【月1回】	更埴地域包括支援センター ※詳しい内容、日程、会場 や参加者募集の詳細は市 報などでお知らせしま す。
	元気なつどい	楽しく身体を動かしながら心と体の健康づくりをします。ストレッチや有酸素運動で身体をほぐして筋力をつけていきます。【月2回】	
	膝腰サポート塾	膝痛や腰痛の軽減と痛みを予防し、生活の機能低下予防につながる講話と運動をします。【1講座12回】	

介護予防について	介護予防 転倒予防教室	ストレッチ体操、室内でできる簡単な運動などで身体をほぐし、少しずつ筋力をつけていきます。【月3回程度】	
	介護予防の講話	みなさんの地域にお伺いし、健康づくりや介護予防のお話しをします。	更埴地域包括支援センター
	あん姫いきいき体操 DVD無料貸出し	健康長寿を目指した千曲市オリジナルの体操です。貸出し期間は3か月です。(千曲市役所公式YouTubeチャンネルからもご覧になれます)	更埴地域包括支援センター
	自治会サロン、老人会クラブなど	地域の集会所などでサロンが開催されています。	千曲市社会福祉協議会 ☎ 026-276-2687
認知症について	認知症サポーター養成講座	地域や職場で認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を見守り、支えていくための講座です。	更埴地域包括支援センター
	認知症初期集中支援チーム	対象は40歳以上の在宅で生活をしていて、認知症の診断を受けていない人や医療・介護サービスを利用していない人です。困りごとや心配ごとをお聞きし、適切な医療や介護につなぐためのサポートをします。	更埴地域包括支援センター
	オレンジカフェ	認知症の方や家族、地域の方が集まり、お茶を飲みながら日ごろの思いを語り合う憩いの場です。「ゆめサロン(グループホームまゆ更科)」、「楽々房」で各会場毎月1回開催しています。	更埴・戸倉上山田地域包括支援センター
	千曲地区認知症の人と家族の会	情報交換や介護の相談などを語り合う場です。同じ体験を持つ仲間から知恵や勇気をもらえます。全体のつどいと若年のつどい(若年性認知症の会)があります。各つどいは毎月1回開催しています。	世話人 中山さん ☎ 026-272-7813 携帯 090-6036-6166

介護予防・健康づくり応援団を募集しています

地域のみなさんと一緒に健康づくりに取り組んでいます。上記の体操教室や地域のいきいきサロンなどへお伺いし、一緒に体操などを楽しんでいます。興味のある人は更埴地域包括支援センターへお気軽に問い合わせください。

気になることがあったら、千曲市認知症相談・ケアサイトでチェックしてみませんか

(<http://fishbowlindex.net/chikuma/>)

★「これって認知症？」(家族・介護者向け)

★「わたしも認知症？」(本人向け)

→結果とともに相談先などが表示されます



利用料無料
(通信料自己負担)
* 個人情報入力不要

