

# 地域包括支援センターだより

第 92 号 令和 4 年 4 月 1 日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## こんにちは！

### ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターです！

地域包括支援センターには、さまざまな相談が、さまざまな方から寄せられます

例えば…

親の退院日が決まった。  
介護認定の申請をするように  
言われたけど…

足腰が弱って  
動きづらくなってきた…

見たことのない業者が  
高齢者の家に入り  
している！

体操の教室を紹介  
してもらえないかしら？

久しぶりに帰省したら、  
実家の中が物で  
あふれ返っていた！

頼れる身内がない  
から、今後のことが  
心配…

最近、あの人の姿を  
見かけなくて心配

近所から怒鳴り声が聞こえる

介護認定を受けたが、  
どんなサービスがあるか  
分からない

もともと頑固な性格だったが、  
最近急に怒り出すことがある…

地域包括支援センターでは、介護・医療・福祉の専門職がチームで対応します

保健師・看護師

社会福祉士

主任ケアマネジャー

- ❖ 電話や訪問、来所などさまざまな方法で相談に応じます。  
(来所いただく場合は、来所前にお電話等でご連絡いただけますとスムーズな対応ができます。)
- ❖ 必要なサービスや制度、適切な窓口や関係機関につなげます。
- ❖ こんな相談でもいいのかな？と迷う場合も、まずはご相談ください。

早めの相談で安心！

お住まいの地区の担当包括へご相談ください。

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

絵しりとり 絵でしりとりをしましょう。順番を番号で教えてください。

① スタート

たけ竹

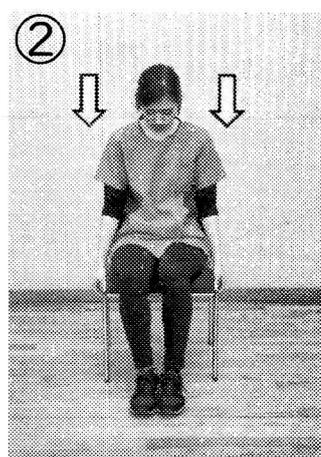
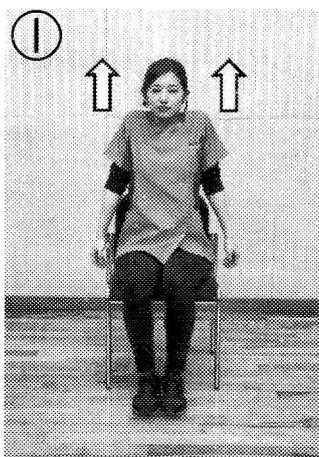
② スタート

ナス

答えは下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

肩回りの運動 肩周囲の筋肉をほぐす運動



- ① 息を吸いながら肩を上げ、上げきったところで5秒間キープする。  
(肩甲骨を引き寄せるとより効果的)
- ② 息を一気に吐きながら、力を抜いて肩を落とす。
- ① ②を繰り返しましょう。

★ 3～5回行くと、少しずつ肩周囲の筋肉がほぐれてきます。

無理のない範囲で行いましょう。

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

② (ナ) → 5 (ア) → 4 (カ) → 1 (寿) → 3 (シ) → 6 (ツ) → 2 (掛) (麻) → 3 (チ) → 4 (キ) → 1 (尊) → 5 (婆) → 2 (ら) → 4 (き)

<レッツチャレンジ!!の答え>