

# 地域包括支援センターだより

第95号 令和4年10月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

～ひとり暮らしで不安を感じておられる高齢者の皆さま～

～高齢の家族がひとり暮らしをしていて、不安に思われている皆さま～

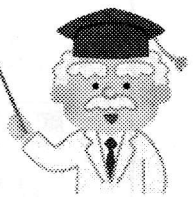
## ひとり暮らし高齢者台帳 をご存知ですか？



大垣市マスコットキャラクター  
おあむちゃん

フクシ博士！ ひとり暮らし高齢者台帳ってどんなものなの？

うむ。ひとり暮らし高齢者台帳に登録すると、  
地域で声かけや見守りを受けることができるんじゃ。  
さらに、緊急連絡先を市役所 高齢福祉課で把握するから、  
不意の事故や病気などの際に、必要に応じて高齢福祉課から  
ご家族等に連絡することもできるんじゃぞ。



フクシ博士



それは安心だね。

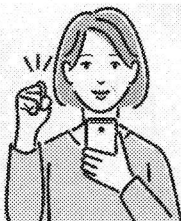
65歳以上のひとり暮らし高齢者が登録の対象じゃ。  
おあむちゃんも、どんどんPRしてほしいのう。



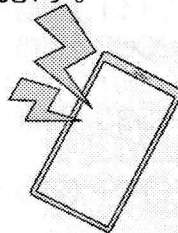
## 通信機能を内蔵した見守り電球 もオススメです！

通信機能を内蔵した見守り電球をひとり暮らし高齢者等の居宅に設置すると、

① 点灯・消灯情報を、離れて暮らす家族等がスマートフォンのアプリで随時確認することができます。



② 24時間、点灯が無い場合や、長時間継続点灯している場合は、アラートが送られます。

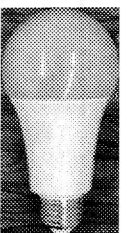


★市役所 高齢福祉課で電球本体を支給しています。(アプリの利用料月額638円は利用者負担)

★口金サイズ：E26

★明るさ：電球40W形相当

※工事不要



★ ひとり暮らし高齢者台帳と見守り電球のお問い合わせは、市役所高齢福祉課(TEL 0584-47-7424)へ

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

都道府県名間違い探し 都道府県名が並んでいます。間違っているものを見つけてみましょう!

① ひらがな編 (間違いは3つ)

ほっかいどう みやぎけん  
とちぎけん とようきうと  
ぎふけん わかまやけん  
ふくおかけん くもまとけん

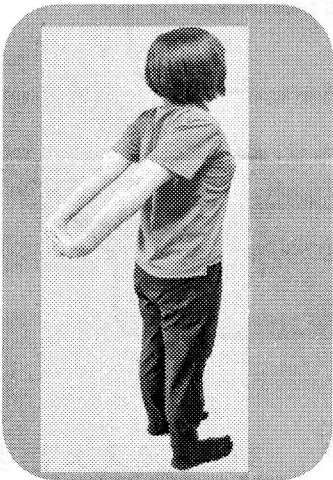
② 漢字編 (間違いは3つ)

新潟県 群馬県 長野県  
滋賀県 奈良県 兵庫県  
岡山県 島根県 愛媛県  
大分県 宮崎県 沖縄県

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 ★

胸と肩前部のストレッチ 胸と肩回りをほぐし、肩こりや猫背の予防にも効果的!



- ① 両手を体の後ろで組んで胸をそらす
- ② 腕を伸ばし、持ち上げる  
(組んだ手をお尻から遠ざけるように持ち上げる)

♪30秒程度キープしましょう

ポイント  
息を止めないようにして、気持ちよく伸ばせる範囲で行いましょう

ご相談はお住まいの地区の相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。