



てくてく通信

様々な相談事

高齢者やその家族の相談を受け、適切なサービスや制度につなげます。

- ・一人暮らしの親族・知人などが心配
- ・物忘れが多くなってきた
- ・介護保険を申請したい

包括的継続的ケアマネジメント

ケアマネジャーへの支援や、地域のネットワークづくりを地域の関係機関などと協力して行っています。



介護予防

介護が必要な状態にならないよう、自立した生活が送れるように支援します。

権利を守ること

虐待や金銭、成年後見制度など高齢者の権利を守ります。

離れて暮らす親族・知人等について相談したい場合は、その方が住んでいる場所の域包括支援センターにお問い合わせください。



どんなことを相談すればいいの？

- ・最近、親の物忘れが激しく認知症がもつれないと思ってる。
- ・介護保険を利用したいけど、どうすればいいの？
- ・介護保険を使って家を改修したい。
- ・筋力が落ちてきたように思うので落ちないように予防したい。
- ・一人暮らしで頼れる身内もいない。今後が不安。

地域包括支援センターとは、高齢者の健康面や生活に関する相談を受け付けている地域に密着した総合相談窓口です。各市町村に設置されており、高齢者および高齢者を支える人たちが利用できます。日常生活のちょっとした心配事から病気、介護、金銭的な問題、虐待など様々な相談内容に対応するため、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員など専門スタッフが在籍しています。

地域包括支援センターの利用は無料となっています。

ある日のテク子さん

コロナ感染拡大により外に出て人と会う事がめっきり少なくなった、テク子さん。以前は近所の人と集まりおしゃべりをしたり、散歩を一緒に楽しんでいました。最近はそれもなくなってしまい・・・「このままでは誰ともしゃべらず足腰が弱くなってしまう！」と不安に思い始めました。そこで近所の民生委員に相談したところ包括支援センターを紹介されました。

Q コロナ感染予防をしながら人とコミュニケーションをとったり運動がしたいのですが、どうしたらよいですか？

A まずは、ご自宅の近所で開催されている「サロン」や「百歳体操」に参加されてみてはいかがでしょうか。開催場所や時間等についてお伝えさせて頂くことが出来ます。また、お身体の状態に合わせ介護保険についてもご説明させて頂きます。



編集後記

昨年4月1日に、地域包括支援センターはつかいち中部が開設し、無事一年を迎える事が出来ました。これも地域の皆様のご支援の賜と感謝しております。また、「中部てくてく通信」も無事、発行することが出来ました。皆様と一歩一歩「てくてく」と歩いていきたいとの思いより職員一同で名付けました。当センター共々これからもよろしくお願致します。

こんな手口に要注意!!



廿日市市消費生活センターにお話を聞きに伺いました。廿日市市で消費者被害に遭われた人のうち、3人に1人が高齢者だそうです。最近はスマートフォンやパソコン等の、インターネット通販の被害が多くなっています。サプリメントや化粧品など、一回限りで安く購入したつもりでも、実は定期購入になっていたという相談が増えています。通信販売はクーリングオフが出来ません。注文ボタンを押す前に、条件を確認してください。ご家族などに確認してもらうこともおすすめです。契約内容を証拠に残しておくことより安心です。おかしいと思ったら、廿日市市役所1階にある「消費生活センター」にご相談ください。

廿日市市消費生活センター
(0829)31-1841

発行元：地域包括支援センターはつかいち中部

住所 廿日市市宮内 4286-1 ☎0829-20-4580 FAX0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15 (土・日・祝休み) 訪問も致します。お気軽にご相談ください。

😊広島郷土料理紹介😊

鯛そうめん



淡いピンクが華やかな光を放つ魚の王者、鯛。姿、色、形、気品にあふれた鯛は、日本各地のお祝い料理に使われています。広島県では、鞆の浦や豊島が産地として有名です。

以前は、お祝い事がある時は必ずといってよいほど登場していた豪華なお料理のひとつでした。包括中部も一年を無事迎えられたということで、今回はお祝い料理をご紹介します。