

No.85
シリーズ 包括支援

こんにちは！
地域包括支援
センターです！



「みなさんのところ
の健康を守ります」

「理由もないのに、なんだか不安……」「夜眠れないな……」最近こころや体の疲れを感じていませんか？もしかしたら、あなたのこころが「助けて」とサインを出しているのかもしれない。様々な理由でこころや体が追い込まれてしまうことは誰にでもあります。そんな時、ひとりで悩み、抱え込んでいませんか？ひとりで抱えこむと、余計にこころや体が疲れてしまうことがあります。思っているほど、人は強くないのかもしれない。疲れたこころや体の変化に、自分自身や周りの人が早く気づき、早めに相談することはとても大切なことです。身近に気軽に相談できる相手がいれば、少し安心できますよね。

地域包括支援センターでは、職員が不安な気持ちに寄り添い、こころが少しでも軽くなるよう気軽に悩みを相談できる『高齢者あんしん相談会』『物忘れ相談会』を開催しています。より専門的に相談したい場合には、『こころの相談』もあります。おおむね65歳以上の方とそのご家族を対象に、精神科病院で認知症やこころの病を専門に相談業務を行っている専門職が、個別に相談を受けます。相談後は、「今後どうしていけば良いか教えてもらえた。専門の人に相談して良かった」と、表情が柔らくなる方が多くみえます。いつもと変わらないようにみえても、心身の状態は日々変化しているものです。特に高齢の方は変化に気がつきにくいと言われています。不安や心配事が大きくなる前に、ぜひ地域包括支援センターにご相談ください。



	と き	ところ	内 容
お元気サロン ※要申込(無料)	1月10日(木) 24日(木) 午前9時30分～11時30分	福祉 センター	いきいき元気にすごすためのヒントがいっぱい。講話や実技、軽体操など楽しい企画が盛りだくさんです。
こころの相談 ※要予約(無料)	1月21日(月) 午後1時30分～4時	保健 センター	こころの健康に関すること、気になることなど、何でもご相談ください。精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。
オレンジカフェ ※協力金:100円	1月21日(月) 午後1時30分～3時	石畑 公民分館	認知症の方やそのご家族、地域の方々、認知症に関わる専門職が集まり、お茶・コーヒーを飲みながらゆっくり話や相談ができる憩いの場所です。今回は、加茂警察署の方を講師に招き、高齢者の交通安全についてお話しいたします。また、反射ゲームに挑戦し楽しんでいただく時間を設けています。
高齢者あんしん 相談会	1月25日(金) 午後1時30分～3時30分	八百津地区	日常生活上で気になることや介護保険のことなど、何でもご相談ください。地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問します。
物忘れ相談会 ※無料	1月28日(月) 午前10時～11時30分	保健 センター	物忘れが多くなってきた、何か心配だけど、どこに相談すればいいのかわからないなど、お気軽にご相談ください。地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が対応します。
オレンジサークル ※要予約(無料)	1月29日(火) 午前10時～午後1時	ファミリー センター 調理室	認知症の方を自宅で介護されている方が集い、日ごろの介護について語り合う会です。第4回目は管理栄養士と一緒に、脳や身体に良い食事を作ります。調理するだけでなく、食べ方・食材の選び方も学びます。今後の献立に活かし、認知症を予防しましょう。

〇お申し込み・お問い合わせ先 八百津町地域包括支援センター ☎43-3267