

アクセス



病院入口の反対側に
玄関があります



よろしくです



福祉保健課の窓口で、地域包括支援センターをご指名ください。



相談室もあります！

こんなこと相談してもいいのかなあ・・・？

- 家族の介護で悩んでいるけれども
何をどこに相談したらいいのかわからない・・・
- 介護保険のサービスってどうやったら使えるの？
- 認知症や成年後見制度、高齢者への虐待などで
近所の人困っているみたいだ・・・

大丈夫です！ **地域包括支援センター**にご相談ください。

令和元年 8月

地域包括支援センター

だより

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター

地域の仲間と介護予防に
取り組みたい！ けど…
何をしたらいいんだろう？



ご近所の〇〇さん
最近元気がないみたい
様子が心配だわ…

誰か手伝って！！
どうしたらいいんだ！？



ご相談なら私たち
地域包括支援センターに
おまかせください！



奥多摩町地域包括支援センター

0428-83-8555

月～金曜日 8:30～17:15

住所：奥多摩町氷川1111

(保健福祉センター内)



フレイル 駅

← 健康駅

介護駅 →

どっちに行きたい？



● フレイルって知っていますか？

加齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられます。

食習慣や運動、社会参加などによって、フレイルを予防することは可能といわれています。奥多摩町でも、フレイル予防の一助となる事業を実施しています。その中の一部をご紹介します。

白丸デイサービス

【曜日】
月～金のうち週1回～3回程度
【時間】
午前9時半～午後2時半
【場所】
デイサービスセンター森の時計

ご自宅までの送迎と昼食あり。ストレッチ体操や口腔体操、マシントレーニング、温熱療法、レクリエーション等、様々な面で生活の活気を得られます。

※1回のご利用料金…950円

筋力向上トレーニング

【曜日】
火曜日・金曜日
【時間】
午後1時半～午後3時半
【場所】
福祉会館：機能訓練室

3ヵ月を利用期間として、週2回、専門の指導員によるサポートを受けながら、4種類の筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操に取り組めます。

※月額…1,000円 送迎を付けると1,500円になります

出前講座

やっています



地域包括支援センターでは、介護や生活に関する相談以外にも、みなさまの生活に役立つ情報をお伝えする出前講座もおこなっています。

6月19日の奥老連介護予防講座にて

呼びがかかれば
町内どこでも出前します！

自治会や老人会の集まり、社員研修
ボランティアや自主グループの集まり
小・中学校など、どこでもOKです♪



メニュー	フレイル	体力測定	ラジオ体操
	予防の大切さ	してみませんか？	解説付きで効果UP
介護保険 町の高齢者向けサービスについて	見守り 地域活動の大切さ	こうれいしゃぎゃくたい 高齢者虐待 ～わたしたちにできること～	助け合い 地域づくりについて
成年後見 ～地域生活の継続にむけて～	認知症 ^{その1} ～予防の知識～	認知症 ^{その2} サポーター養成講座 正しい知識や支援の方法が学べます	ごきんじょかいぎ 互近助会議 地域に起こりそうな困りごとについて話し合ってみましょう