



- 近所の人たちの足腰が弱ったせいか、最近家の近くで人と会わないんです。みんなで集まって、簡単な運動をしたいんだけど、相談できますか？
- 近所で困っていることを、ちょこっと手伝えたらいいなあと思ってるんだけど…



地域やご近所同士の助け合い、支え合いの活動は、奥多摩町にとってとても大事なことです。地域包括支援センターでは、近所での困りごとや、助け合いの仕組みづくりの相談も受け付けております。住み慣れた奥多摩で、これからもみなさんが過ごせるように、ぜひ一緒に考えていきましょう。

## アクセス



徒歩・・・JR 青梅線 奥多摩駅から約 20 分

バス・・・西東京バス 奥多摩駅から奥多摩湖方面行き 「病院前」 下車

車・・・センター前に駐車場があります

※センターに来ることが難しい場合は、電話相談や職員がご自宅におうかがいすることも可能です。

悩むなら  
まずはお気軽に  
ご相談ください！



令和 2 年 8 月

# 地域包括支援センター

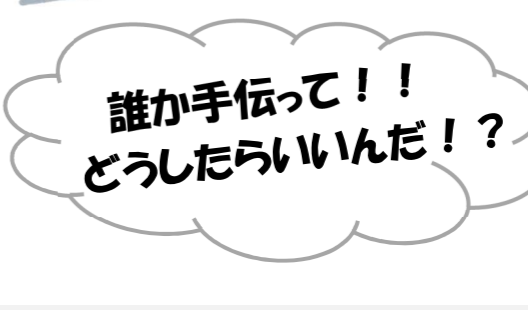
だより

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

0 4 2 8 - 8 3 - 8 5 5 5

月～金曜日 8：30～17：15

住所：奥多摩町氷川 1 1 1 1

(保健福祉センター内)





# 地域包括 支援センター



# 相談して いいの？

地域包括支援センターは『高齢者の総合相談窓口』として、介護や生活のことなど、色々な相談を受け付けております。もちろん、地域包括支援センターの職員だけでは解決できない相談もありますが、相談内容に応じた情報提供がおこなえます。

相談をいただいた方から「こんなことをそちらに相談していいのかわからないのですが…」と言われることがありますが、その多くが『相談して大丈夫』な内容です。今回は、住民の皆様がより気軽に、地域包括支援センターへ相談していただけるようになればと思い、わたしたちが日ごろ、どのようなご相談をいただいているのかを、例として紹介させていただきます。



- 認知症と診断されてしまった…悪化させないためにはどうしたらいいんだろう。
- 最近お母さんが認知症になってしまったみたいで、生活の様子を見に行くとおかしいことを言ったりしている。どうしたらいいか困ってしまった。
- 認知症がある親の介護をしているが、私のストレスが溜まってしまい親に怒ってしまったんです。このままではいけないと思い相談したくて…



しっかりしていたお父さん、お母さんに認知機能の低下が発生すると、誰しものが動揺してしまうものです。また、認知症と一口に言っても、発生する課題は人、家族それぞれ違います。大事なことは、介護する人が一人で悩まないこと、一人で抱え込まないことです。

認知症は『ただしく理解する』ことや、『予防する』ことが大切です！

地域包括支援センターでは、認知症に関するお困りごとの相談も受け付けております。心配ごとはずいぶん早めのご相談を！



お父さんが大きな病気(ケガ)で入院をしてしまい、これから先どうしたらいいのかわからない。病院からは退院の話がされているが、今家に帰すのも不安で…



お医者さんに言われて地域包括支援センターに相談に来られるご家族様は多くいらっしゃいます。お父様の病状やご家族の状況、場合によってはご自宅の環境などを見聞きさせていただき、お父様のためにご家族様ができることを一緒に考えさせていただきます。必要な支援やサービスの知識がある私たちがサポートするので安心してください！



近所の〇〇さんは、高齢だが独り暮らしをしている。収入もあまりなさそうで、最近みるみる痩せてしまっていて心配なんです。



お一人では解決できない課題を抱えていたり、誰かに相談することがうまくできない方もいらっしゃいます。ぜひ、地域包括支援センターにご相談ください。



- 私が(親が)ゴミ捨て場にゴミを出しに行けなくて困っているんです。
- 老人ホームを利用したい(させたい)のですが、どうしたらいいんですか。



介護のサービスや町のサービスなど、ご高齢者の生活を支えるサービスにはどのようなものがあるのか、自分や親は使えるのかを知りたい、といったご相談も多くあります。地域包括支援センターに相談していただければ、サービスの種類や利用方法、本人が利用できるかどうかといった情報をお伝えできます。