

広島市清和・日浦地域包括支援センターたより

◇◇ いつまでも 自分らしく 自分のペースで暮らすために ◇◇

皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、これからも地域の皆さまと一緒に、見守り・支えあいの温かい地域づくりのお手伝いをさせていただきます。

令和元年秋号



*** 高齢者の方の総合相談窓口です。電話・来所・家庭訪問などで対応します。**

🍀 介護予防の相談、介護保険申請や介護相談、サービスの利用相談など

介護予防チェックリストに該当した事業対象者や、介護保険認定申請で「要支援1・2」に認定された人の介護予防支援。健康な高齢者の皆さんには、介護予防につながる活動や講座などの情報を提供します。また、家族介護の相談支援をします。

🍀 保健・医療・福祉に関する相談・支援

主治医をはじめとする医療関係者と福祉の専門職が連携し、病気や・ケガ・認知症等による入院や治療後の在宅生活について、連携した支援体制づくりを行ないます。

🍀 権利を守ること

認知症などで判断が十分でない人を擁護する「成年後見制度」について、制度の普及や利用手続きなどの支援を行います。また、消費者被害や高齢者虐待について、早期発見と防止に努め、他の機関とも連携して高齢者の皆さんの人権を守ります。

🍀 包括的・継続的マネジメント（住み慣れた地域で暮らし続けるために）

清和・日浦の各地区社会福祉協議会をはじめ各種団体の皆さまと共に、高齢者地域見守り・支えあいの連携ネットワークや介護保険を根幹から支える介護支援専門員の支援およびネットワークづくりを行います。

地域のお役に立ちます！



専門職としての知恵と
熱いハートでパワフルに
地域で活動しています。

高齢者のための総合相談窓口です。お問い合わせ・ご相談は・・・

TEL：082-810-4688 FAX：082-810-4185

広島市清和・日浦地域包括支援センター 広島市安佐北区あさひが丘3-18-13-7-101



生活ミニ情報



① 介護予防は健康的な生活習慣から

健康高齢者 12 か条

1. 食事は 1 日 3 回規則正しく	7. 自立心が強い
2. よくかんで食べる	8. 気分転換のための活動をしている
3. 野菜、果物など食物繊維をよく摂る	9. 新聞をよく読む
4. お茶をよく飲む	10. テレビをよく見る
5. タバコは吸わない	11. 外出をすることが多い
6. かかりつけ医を持っている	12. 就寝、起床時間が規則的

② 詐欺被害にあわないために（電話編） 儲かる話は怪しい！

1. 知らない電話番号では、 名前を名乗らない	4. 電話を 録音機能付き や 留守番電話設定 にする
2. 電話番号が変わったと言われたら 「元の電話番号に電話して確認する」	5. 警察や銀行、区役所、年金課・税務署といっても 簡単に信用しない
3. 家族で 「合言葉」 を決めておく	6. キャッシュカードの暗証番号は教えない

