

## 地域包括支援センターって何する所？

高齢者の皆様だけでなくその家族、近隣に暮らしている方からの健康・介護・福祉に関する相談に応じています

介護保険の申請ってどうすればいい？  
介護サービスを使いたい

近所の独り暮らしの方を最近見かけない、心配...  
地域のサロンに参加したい

金銭管理に不安を感じる  
が頼める人がいない！  
もしかして高齢者虐待?!

物忘れが気になるけど  
どうしたらいい？  
認知症の対応を教えてください



### 飾磨西包括の取り組みをご紹介します

#### 1. いきいき百歳体操



いつまでも自分らしく、いきいきと元気に過ごしていくことを目指して、いきいき百歳体操が広まっています。筋力がつくだけでなく、地域の交流の場にもなっています。

#### 立ち上げ第1号 今在家老人クラブ

毎週水曜日 9:45～  
今在家集会所にて  
「手を挙げるのがラクになった」  
「体操だけでなく話すのも楽しみ」と  
参加者からの声！体操だけでなく、  
輪投げや吹き矢などにも元気に取り  
組まれています。

場所	時間	曜日
今在家集会所	9:45～	水曜日
	10:00～	月曜日
加茂集会所	14:00～	木曜日
飾磨保健福祉サービスセンター	13:30～	月曜日
春日若倉集会所	9:30～	月曜日
山崎集会所	9:00～	火曜日
富士見ヶ丘公民館	9:30～	火曜日
矢倉西集会所	13:30～	火曜日
山崎台集会所	10:00～	木曜日
西浜町集会所	9:30～	木曜日
英賀宮東集会所	14:00～	木曜日
リリーフあがほ	13:30～	金曜日
高町公民館	10:15～	火曜日
ケアビレッジ飾磨高町	14:00～	土曜日
英賀甲公民館	9:30～	土曜日

※他のいき百の様子も、随時載せて行きます。



## 2. 認知症サポーター養成講座の開催

認知症サポーター養成講座とは、認知症の方が安心して生活できる地域を目指して「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、身近でそっと見守る、そっと手助けをする人のことです。



### 認知症サポーター養成講座を開催しました

「若い世代にも講座を受けてほしい」「認知症の人と接する機会があるので分かる」などご意見を聞くことが出来ました。



平成29年5月19日、23日  
飾磨保健福祉サービスセンターでの  
養成講座の様子



## 3. 認知症サロン

「認知症の人が住み慣れた地域で、いつまでも暮らし続けることができる社会」を目指して、地域住民とともに過ごし、お茶やお話しを楽しむ場所（認知症サロン）が地域に広がっています。  
お茶を飲みながら、お話をしたり、脳トレをしたり、活動は様々です。

### 英賀保で第1号サロン

#### ほんわかサロン

場 所:山崎台集会所 参加費100円  
毎週木曜11時～(第2木曜のみ13時～も有)  
参加者の方が手作りでお菓子を持参!  
楽しくお話ししています。どなたでも参加できます。



マイカップ持参と  
手作りお菓子♪

これらの取り組みにご興味のある方は、地域包括支援センターにお問い合わせください

#### お問い合わせ先

姫路市飾磨西地域包括支援センター

〒672-8084

姫路市飾磨区英賀清水町一丁目5番地1

(飾磨保健福祉サービスセンター内)

☎240-6528

平日(月曜日～金曜日)午前8時35分～午後5時20分

