

# お元気ですか！ 恵那市地域包括支援センターです

ちいきほうかつしえん

地域包括支援センターは、  
市が設置する高齢者の**福祉総合相談窓口**です。

お気軽に  
ご相談ください



高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で生きがいを持って暮らしていけるように、サポートしています。

「どこに相談していいかわからない」「介護サービスのことを教えてほしい」「もの忘れが目立ってきた」など、みなさんが抱える生活全般の悩み事をお聴かせください。

介護が必要な方も元気な方もお気軽にご利用ください。

恵 那 市



## 市が行なっている事業にご参加ください

- 一般介護予防事業  
市民の皆様が生涯元気に過ごせる体づくりの教室等（運動教室など）を各種行っています。ぜひご参加ください。  
○高齢者運動応援事業 返納する<sup>なか</sup>と言ふ勿れ  
～サポカー体験、運動に必要な判断力・体力維持のための健康教室～  
○健康シニア応援塾～足腰の筋力の維持向上・認知症予防の運動教室～  
○プールウォーキング～プールを利用した水中運動教室～  
○ココトレチャレンジ～健康で過ごすための運動教室 IN らっぽ～ など



- はつらつサポーター養成講座  
介護予防の基礎知識を学び、自ら地域で介護予防活動を行なう方を対象とした養成講座を開催しています。  
集いの場を運営するための基礎知識を学んでみませんか。



- 認知症の人の家族のつどい  
介護者同士での情報交換や、介護を経験した人からのアドバイスを通じて、お互いで励まし助け合い、エネルギーを得るために開催しています。介護に役立つミニ勉強会も行なっています。
- ささゆりカフェ（認知症カフェ事業）  
認知症の人、ご家族を中心とした誰でも参加できる憩いの場です。医療・福祉の専門スタッフがおりますので認知症の症状や介護の事、そのほかの悩み相談もお待ちしています。  
ゆっくりとコーヒーを飲みながら皆さんの交流の場として、気軽にご利用ください。



- 認知症サポーター養成事業  
認知症になっても、誰もが住みなれたまちで安心して暮らしていけるように、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座を出前講座で行なっています。自治会、職場、学校、友人同士などで申込みください。

恵那市地域包括支援センター ☎26-6828  
恵南地域包括支援センター ☎26-6865

# つながり 地域の人の連携を大切にしています

さまざまな方面からみなさんを支えています

高齢者のみなさんが暮らしやすい地域となるように、病院、ケアマネジャーなどの専門職や、民生委員、自治会、郵便局、警察、商店、配達業者など地域のいろいろな機関との連携体制づくりに努め、切れ目ない支援ができるように取り組んでいます。

## みなさんの権利を守ります

成年後見制度の紹介、活用のお手伝いをしています。虐待の相談、早期発見と防止に努めています。

### ★権利擁護相談（成年後見制度など）

安藤 寛美（社会福祉士）  
伊東 敦子（社会福祉士）

### ★認知症についての相談

山本 修（認知症地域支援推進員）  
伊東 敦子（認知症地域支援推進員）

### ★介護予防についての相談

成瀬 美保（保健師）  
松原 絵里（保健師）

### ★介護保険（総合事業）についての相談

川井 雄司（主任介護支援専門員）

### ★在宅医療介護連携についての相談

松原 絵里（在宅医療介護連携コーディネーター）  
伊藤 満子（在宅医療介護連携コーディネーター）

市役所 西庁舎3階 商工課

### ★消費生活相談窓口

遠山 桂 直通 26-2131

訪問してお話を伺います。お気軽にご相談ください。お急ぎの方は、夜間・早朝、休日もお電話が繋がります。

## 自立した生活ができるようお手伝いします

介護保険で要支援1・2と認定された方およびチェックリストにて事業対象者となられた方の自立支援のお手伝いをしています。体力の低下や、介護が必要になる方に、市の実施するサービスなどを紹介しています。

市役所 西庁舎1階 社会福祉課 ☎26-6824

### ★福祉総合相談窓口

鈴木 克哉 加藤 陽子

### ★障がい者自立相談

渡邊 真奈美 直通 26-2212

### ★生活困窮者相談

安藤 しのぶ 直通 26-2214

### ★生活支援についての相談

鵜飼 敏伸（生活支援コーディネーター）

市役所 西庁舎2階 こども家庭センター

### ★家庭児童相談 直通 26-6820

鈴木 敏史 加藤 弘美

## 恵那市地域包括支援センター

恵那市役所 西庁舎1階 ☎26-6828

【お住まいの地域の担当者】

大井担当

安藤 寛美

長島担当

伊藤 満子

東野担当

成瀬 美保

三郷担当

曾我 華奈

武並・笠置担当

伊東 敦子

中野方・飯地担当

山本 修

## 恵南地域包括支援センター

山岡振興事務所1階 ☎26-6865

岩村・上矢作担当

松原 絵里

山岡担当

柴田 恵理子

明智・串原担当

川井 雄司

各振興事務所

社会福祉協議会

