

地域包括支援センターの役割

私たちは地域の人の連携(つながり)を大切にしています

さまざまな方面から皆さまを支えます

高齢者の皆さまが暮らしやすい地域となるように、医師やケアマネジャーなどの専門職、民生委員、自治会、郵便局、警察、商店、配達業者など地域のさまざま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。

自立した生活ができるようお手伝いします

介護保険申請で要支援1・2と認定された方、チェックリストで総合事業対象者に該当した方の自立支援のお手伝いをしています。
体力の低下が心配・介護が必要な方に、市のサービスなどを紹介しています。

高齢者の権利を守ります

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。



恵那市地域包括支援センター

恵那市役所 西庁舎1階 0573-26-6828

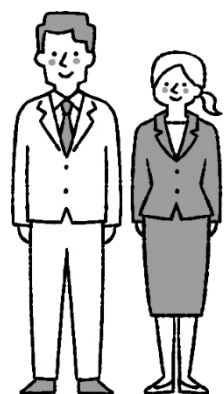
大井 担当..... 曾我 (そが)
長島 担当..... 松原 (まつばら)
東野 担当..... 荻原 (おぎはら)
三郷 担当..... 木下 (きのした)
武並・笠置 担当..... 伊藤 (いとう)
中野方・飯地 担当..... 川井 (かわい)

恵南地域包括支援センター

山岡振興事務所1階 0573-26-6865

山岡 担当..... 坪井 (つばい)
明智・串原 担当..... 山本 (やまもと)
岩村・上矢作 担当..... 成瀬 (なるせ)

電話相談の他、
ご自宅に訪問し
お話をゆっくり
お聞きします😊



地域包括支援センターは、社会福祉課、社会福祉協議会などと連携して支援します

■主に高齢者の相談は地域包括支援センターに...

0573-26-6828、0573-26-6865

- ・ 介護保険(総合事業)の相談
- ・ 介護予防の相談
- ・ 権利擁護(虐待・成年後見制度など)の相談
- ・ 認知症の相談
- ・ 在宅医療と介護の連携の相談

■その他、困ったことは下記に相談できます

- ▶ 福祉総合相談窓口..... 0573-26-6824
- ▶ 障がい者の自立支援 0573-26-2212
- ▶ 生活困窮者相談..... 0573-26-2214
- ▶ さまざまな生活支援の相談..... 0573-26-5221
- ▶ 家庭児童相談(こども家庭センター)
市役所 西庁舎2階 0573-26-6820
- ▶ 消費生活相談窓口(商工課)
市役所 西庁舎3階 0573-26-2131



自分や周りから見て、下記のチェック項目に当てはまることはありませんか…?

- 物の名前が出にくく、「あれ」「これ」などがよく出てくる
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ささいなことでイライラする、怒りっぽくなった
- 以前から高血圧や糖尿病がある
- お茶や汁物でむせることがある
- 半年で体重が2kg以上減った
- 軽い運動やスポーツを週に1回もしていない
- ペットボトルのふたを開けられないことがある
- 「何をするのにも面倒だ」と感じることもある

運動・栄養・社会
参加+お口のケアが
介護予防に
つながります!



※お急ぎの方は、夜間・早朝・休日もお電話がつながります(恵那市役所 0573-26-2111)

介護予防のため、裏面の事業にぜひご参加ください!⇒



介護予防や認知症の勉強・集いの場など、
市ではさまざまな事業を行っています。

■一般介護予防事業

生涯元気に過ごせる体づくりをするための運動教室などがあります。
ぜひご参加ください。

●返納すると言う勿(なか)れ(高齢者運転応援事業)

サポカー体験、運転に必要な判断力・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

水中歩行や筋トレで介護予防。泳げなくても大丈夫！

●エナジーバード体操教室

大人気・大好評の恵那市オリジナル健康体操教室 ……など



■エナジーバード体操 研修会

自分や仲間の健康づくりに役立てたい方、サロンなどで体操を広めたい方のための研修会。研修後に介護予防手帳の申し込みもできます。

■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、お互い励まし助け合い、エネルギーを得ませんか。

■ささゆりカフェ (認知症カフェ)

どなたでも、気軽に参加・交流できます。医療・福祉の専門スタッフに、認知症の症状や介護のことなどの悩みを相談することもできます。



■認知症サポーター 養成講座

認知症を学び、正しく理解するための講座です。出張講座も行っています(自治会、職場、学校、友人同士など5人以上で申し込みください)。

【問い合わせ・申し込み】

恵那市地域包括支援センター 0573-26-6828

恵南地域包括支援センター 0573-26-6865

令和8年4月

お元気ですか！

恵那市

ちいきほうかつしえん

地域包括支援センター

です 😊



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

高齢者の皆さまが、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、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが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、皆さまが抱える生活全般の悩み事をお聞かせください。介護が必要な方も元気な方も、気軽にご利用ください。