

高齢者が感じる「困った！」の総合相談窓口

# 私たち、地域包括支援センターです

問い合わせ 地域包括支援センター☎ 26-2111 (内線168)

高齢者や家族の皆さん、悩みや疑問を抱えていませんか？

足が痛くて  
買い物が不便

認知症かも？  
どうしよう…

1人暮らしの  
父が心配…

介護に  
疲れた…

健康体操って  
どこで  
やっているの？

介護保険のこと  
知りたいな

私たちが、窓口や電話、訪問で相談に乗ります！

<p>大井町担当 宮地 富美子</p> <p>岩村町担当 足立 哲也</p> <p>認知症 相談</p>	<p>長島町担当 鶴飼 紘衣</p> <p>山岡町・明智町担当 柴田 恵理子</p> <p>介護保険 相談</p>	<p>東野・三郷町担当 川井 雄司</p> <p>申原・上矢作町担当 加藤 明男</p> <p>権利擁護 相談</p>	<p>武並町担当 伊藤 満子</p> <p>笠置町・中野方町 飯地町担当 可知 真樹</p> <p>介護予防 相談</p>	<p>生活支援 コーディネーター 伊藤 功一</p>
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------

次ページ以降で詳しく紹介します

## 市長 コラム

### 政策の三本柱の一つ「くらす」

第3回

恵那市長 小坂 喬峰

6月18日、新潟山形地震が発生しました。振り返れば平成の30年は地震や火山の噴火、大雨など自然災害に見舞われた時代であったように感じます。

地震調査研究推進本部が発表した東南海地震の発生確率は、30年以内に70%。今はいつ発生してもおかしくないといわれています。

昨年夏、日本は異常な暑さとなりました。今年の2学期が始まるまでに、市内全てのこども園、小学校、中学校には、エアコンの設置が完了する予定です。気象庁のデータでは、日本の平均気温はこの100年で1.21度上昇しています。

人々の暮らしは、常に自然との共存であることを、時に私たちは忘れてしまいがちになります。

「くらす」の基本は家族です。昭和35年当時4・8人であった市内の家族の平均人数は、55年後の平成27年には2・8人。実に40%も減少しています。また一人世帯の割合も24%で、4世帯に1世帯は一人暮らしとなっています。

家族の形や暮らし方も昭和、平成、令和と時代により様変わりしています。

今年に入り、高齢者による交通事故のニュースが多く流れています。しかしながら、恵那市では車のない暮らしは想像できないとの声もあります。

2018年アメリカ国内で自動運転タクシーの商用運用を開始しています。技術の進歩は確実に私たちの未来の暮らしを変えてやうとしています。

私たちは、恵那で暮らすことの喜びや、水と緑に恵まれた自然、心地よい風の薫り、朝焼け、夕焼けの空の色を知っています。

私たちの暮らしの中で、守るべきものと進化させるべきもの、安全で安心に加え、未来の子どものために何をすべきか、今を生きる私たちが考えていかねばなりません。皆さまからのご意見をお待ちしています。

※市長コラムは不定期で掲載しています。次号は物知りおじさんふるさと情報を掲載します

## 今月の表紙



### 子どもたちの安全 地域で見守ろう

全国各地で、児童や園児などが巻き込まれる事故や事件が多発しています。市内でも、子どもたちが安全に通学通園できるように、各地域で見守り活動が強化されています。6月7日朝、長島小学校の児童らが永田橋西交差点の横断歩道を渡る際、交通安全協会長島支部の皆さんが旗を持って見守りました。大人と児童が「行ってらっしゃい、気を付けてね」「行ってきます」などと声を掛け合う姿が見られました。

## 広報えな7月号 目次

- 3 特集 私たち、地域包括支援センターです
- 6 特集 その空き家、放っておくと危険！
- 8 注目情報
- 10 お知らせ
- 16 みんなの掲示板・おくやみ健康ガイド
- 18 子育て支援センター・相談
- 20 地域情報トピックス
- 21 図書館・文化施設情報
- 22 エーナの社会見学  
ビジネスサポートセンター
- 23 健幸レシビ・医療の現場から
- 24 出生・1歳になりました  
園・小中学校トピックス
- 25 輝く恵那人
- 26 ニュースと話題
- 28 恵那の夏祭り

## 数字で見る 恵那市

人口 (6月1日現在)

総数	50,134人	(-72)
男	24,407人	(-31)
女	25,727人	(-41)
世帯	19,891世帯	(-21)

( ) 内は前月との比較

### 人口動態 (5月異動)

出生	21人	
死亡	75人	-54人
1月からの自然増減	-247人	
転入	82人	
転出	100人	-18人
1月からの社会増減	-82人	

### 救急車出動回数 (5月)

202回 (1,109回)	
---------------	--

( ) 内は1月からの累計

### 交通事故 (5月中の概数)

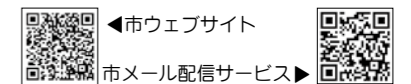
人身事故	4件	(20件)
物損事故	106件	(531件)
負傷者	5人	(31人)
死者	0人	(2人)

( ) 内は1月からの累計

### 火災 (5月)

建物	2件	(9件)
その他	0件	(9件)

( ) 内は1月からの累計



電子メールの登録やウェブサイトの閲覧、FacebookやInstagramの登録は無料ですが、接続料や通信料は利用者の負担です。



### 気軽にできる脳トレーニング 回想法、やってみませんか

昔懐かしい家具やおもちゃなどに触れたり、音楽を聴いたり、写真を見たり。五感を使って脳に働き掛け、昔の記憶を思い起こします。よみがえった思い出を仲間と語り合うことで、脳が活性化され、心と体が元気になります。



#### 明智回想法センター

明智町 1142 番地 1  
☎ 54-4056 (月曜日休館)



回想法を体験してみるなら、まずここへ！

#### 思い出話の会

とき 毎月第4土曜日 午後1時半～3時  
ところ 明智回想法センター  
料金 無料

コーヒーを飲みながら、回想法やおしゃべり

#### おもいでカフェ

とき 毎月第1金曜日 午後1時～3時  
ところ 明智回想法センター  
料金 100円

### いつまでも健康で 暮らし続けるために

筋肉や関節・骨など運動器が衰え、歩いたり立ち上がったりする機能が低下する**ロコモティブシンドローム**や、そのような状態から運動機能や認知機能が低下した状態(**フレイル**)。



これらを予防・改善し、介護を必要としない自立した生活を送るため、健康体操や認知症予防教室に積極的に参加しましょう！



目指すのは、認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまち。皆さんも、啓発イベントや講演会に参加して、認知症を自分の事として考えてみてください。

各種教室やイベント、講演会の開催日程などは、広報えなで案内しています。

### 地域で介護予防活動を推進！ はつらつサポーター

要介護状態になるのをできる限り防ぎ、遅らせること。そして、すでに要介護状態の人が少しでも改善できるようにしたり、それ以上の悪化を防いだりすること。この両方が、介護予防です。



これからは、地域住民が主体となって高齢者を支えていくことが大切です！

### あなたもぜひ！ はつらつサポーターに なりませんか

#### はつらつサポーターって？

地域で自主的に介護予防の活動を行うサポーターのことです。現在、200人以上がはつらつサポーターとして登録しています。

#### どんな活動をするの？

高齢者が家に閉じこもらないように、地域で集いの場を運営します。

#### どうすればサポーターになれるの？

介護予防の基礎知識を学ぶ、はつらつサポーター養成講座を受講ください。講座の日程は広報えなで案内しています。



### 独りで悩まないで！ 安心できる場がたくさんあります

#### ささゆり カフェ

認知症の人や家族、医療福祉の専門家、地域の人などと、認知症について話ができる場です。コーヒーを飲みながらゆっくりできます。

#### 認知症の 人の 家族の つどい

認知症の人を介護中の人、介護経験者が悩みを打ち明けたり、アドバイスを得たりする場です。介護者向けのミニ勉強会もあります。

#### 認知症 誰もが あんしん ガイドブック

自分や身近な人が認知症になったら、どうしたらいいの？相談先や利用できるサービスをまとめた冊子です。地域包括支援センターや市ウェブサイトです。

#### 高齢者 虐待 通報窓口

高齢者に対する虐待の通報はこちらへ。何かおかしいと感じたら、まずは相談ください。  
☎ 26-2111 (内線 168)

#### 成年後見 制度の 相談

認知症などで判断能力が十分でない方が不利益を受けないように家庭裁判所に申し立てを行い、その方を支援する人(後見人など)を選任する制度について相談できます。

