

# 地域包括支援センターを

## ご存知ですか？

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・介護予防・生活支援及び住まいの、相互に連携がとれた地域を目指して活動しています。

### 地域包括支援センターの主な仕事

- 1 高齢者本人や家族などからのさまざまな相談への対応  
必要なサービスへの取り次ぎや関係機関の紹介
  - 2 高齢者の消費者被害や虐待防止への対応
  - 3 介護予防のための教室の実施
  - 4 居宅介護支援事業所のケアマネジャーへの助言や支援
- 現在、市内にある地域包括支援センターは下表のとおりです。お住まいの地区の担当施設をご利用ください。

	名称	担当地区	所在地	電話番号
1	東部地域包括支援センター	須津・浮島・元吉原	増川新町12-1	39-1300
2	吉原中部地域包括支援センター	神戸・富士見台・原田・吉永・吉永北	比奈1481-2	39-2700
3	北部地域包括支援センター	大淵・青葉台・広見	一色218-10	23-0303
4	鷹岡地域包括支援センター	鷹岡・天間・丘	久沢475-1	30-7062
5	吉原西部地域包括支援センター	今泉・吉原・伝法	国久保1-11-36	30-8324
6	富士北部地域包括支援センター	岩松・岩松北・富士駅北・富士北	本市場新田32-5	66-0115
7	西部地域包括支援センター 富士川支所	富士駅南・富士南・田子浦 富士川・松野	横割本町2-17 岩淵137-1	65-8839 81-4820
8	高齢者地域包括支援センター	市内全域	高齢者介護支援課 (市役所4階)	55-2951

# ご近所さんの

## 運動教室

地区の人がみんなで元気に過ごせるよう、皆さんのご近所でも「ご近所さんの運動教室」を開催してみませんか？

### 「ご近所さんの運動教室」とは？

地区の公会堂や集会所など、歩いて通える会場で、介護予防サポーター（市の介護予防サポーター養成講座を受講したボランティア）を中心に、近所の高齢者が集まって開催している介護予防の教室です。

### いつまでも生き生きと暮らせるように…

高齢になっても介護が必要な状態にならずに、自分らしく生き生きとした生活を送るために行う介護予防には、「運動」だけではなく、「おしゃべり」「ふれあい」など地域の人のつながり、自分なりの「役割」「生きがい」を持つことが大切です。市は、こうした介護予防の活動が、地域で楽しく、無理なく続けられるよう取り組みを進めています。

教えるのも、教わるのもご近所さん同士。1人では続かない運動も、声をかけ合って楽しく続けられ、これまで知らなかった人とのつながりもできています。

現在、市内28か所で開催されています。月に2〜4回、1時間程度、椅子に座ったままできる体操や、ストレッチ、レクリエーションなどを行っています。

### 参加者募集

参加を希望する場合、また「ご近所さんの運動教室」の開催を希望する場合には、高齢者介護支援課へお問い合わせください。

### 介護予防サポーター募集

あなた自身の健康維持や生きがいづくりのために、介護予防サポーターとして活動してみませんか。

今年度の介護予防サポーター養成講座は、秋ごろから開催する予定です。詳しくは、広報ふじでお知らせします。

