



11月11日は
「いい日、いい日」の
介護の日

介護予防特集号

▶ 問い合わせ
高齢福祉課
地域支援係、介護保険係

広報



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
◀メール配信サービス(登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください)

市役所(代表) ☎042-378-2111
平尾出張所 ☎042-331-6346
若葉台出張所 ☎042-350-6321
開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 ☎042-377-4781

いつまでも住み慣れた 地域で暮らすために



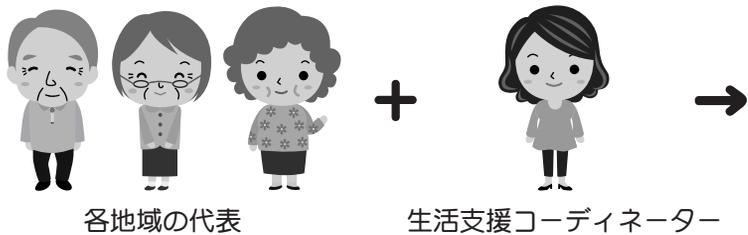
年齢を重ねても、介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。市では様々な職種の人たちと連携し、新たな取り組みを始めています。

新たな「ささえあい」の地域づくり

～なぜ今、ささえあいが必要か?～

誰とも会話をしない日が多い、隣近所との付き合いがない、困った時に頼る人がいないなど、社会から孤立し、生きがいを喪失したり、日常生活に不安を感じている高齢者等が増えています。こうした高齢者等も地域の身近な方々が見守り、支え合うことで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。また近所で誰でもお茶飲みや軽い運動が出来るような場所を増やすことで、日常での支え合いの輪が広がります。

そこで、今年度から、生活支援コーディネーターを配置し、地域の方々や社会福祉協議会などの関係機関と一緒に地域づくりの検討会を開始しました。



検討会

～目指す地域像～

- ・地域の課題をみんなで解決
- ・地域内の思いやりを育む
- ・身近な交流を持てる
- ・互いに助け合い、支え合う



認知症の方も住みやすいまちづくり

認知症に関しては、認知症支援コーディネーターが相談を受け付けています。

認知症は早期に専門家に相談し、服薬などの治療や対処法を変えることで、症状が落ち着くことがあります。まずはご相談ください。



認知症支援コーディネーターの連絡先

名称	所在地	問い合わせ
地域包括支援センターやのくち	矢野口1804-3	☎370-2202
地域包括支援センターこうようだい	向陽台3-4-4	☎370-0040

地域で自分らしい最期を迎えるために

「住み慣れた場所で自分らしい最期を迎えたい」という思いにお応えできるよう支援しています。地域内で、医師などの医療関係者と介護サービスの関係者が連携し、在宅医療、介護を一体的に提供できる体制づくりに取り組んでいます。



いなぎ在宅医療・介護相談室

医療と介護の両方を必要とする方のための相談窓口です。

受付時間	毎週月・水・金曜日 午前9時～午後4時
電話番号・ファクス番号	☎☎377-4964
所在地	東長沼2106-5マサヤビルディング302号室 (稲城市医師会内)

10周年記念 介護予防大会を開催しました ～地域で取り組む介護予防～

「年を重ねても自立した生活を続けたい」と、この10年余り、市の介護予防事業に参加された方々がその後、地域で自主グループを立ち上げ、今日では総勢28グループ、500人を越える方が自主的に活動しています。

10周年を記念して、9月30日に介護予防大会を開催し、約200人が参加しました。大会当日は基調講演として、「介護予防! 理学療法士がすすめる運動と地域づくり」をテーマに健康寿命を延ばすための「運動」と「ゆる～い地域づくり」について東京医療学院大学の小島基永先生にご講演いただきました。また、各地区や自主グループの活動発表と体操の講師陣の指導のもと「稲城繁盛節」で体を動かして大変盛り上がり、参加者から好評でした。



ご相談ください 地域包括支援センター

様々な相談の受け付け

介護予防の支援

高齢者の尊厳と権利を守る

地域のネットワークで生活のサポート

高齢者の介護・福祉・医療などさまざまな相談を受け、高齢者の生活をサポートするのが地域包括支援センターです。市内には4カ所の地域包括支援センターがあります。保健師や看護師、主任ケアマネージャー、社会福祉士の専門職がいますので、お困りのことや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



地域包括支援センター やのくち

担当地区 押立・矢野口

矢野口1804-3
(やのくち正吉苑内)
☎370-2202



地域包括支援センター ひらお

担当地区 坂浜・平尾

平尾2-49-20
(ひらお苑内)
☎331-6088



地域包括支援センター こうようだい

担当地区 向陽台・長峰・若葉台

向陽台3-4-4
☎370-0040



地域包括支援センター エレガントもむら

担当地区 大丸・東長沼・百村

百村255 (いなぎ苑内)
☎379-5500

防ごう！高齢者虐待

何気ない言動や、介護の負担が虐待につながることもあります。介護の悩みは一人で抱え込まず、地域包括支援センターへ相談してください。

また、虐待かもしれないと思ったら高齢福祉課またはお近くの地域包括支援センターまでご相談ください。虐待を受けている高齢者本人が相談することもできます。秘密は守られますのでご安心ください。

※「高齢者虐待防止法」により、高齢者虐待の発見をした時は市区町村へ通報することが求められています。

言ったようにできないので、つい手が出たり怒鳴ったりしてしまう。

経済的に苦しいので、病院に行くことを制限している。

認知症で徘徊するので、部屋から出さないようにしている。



こんなことも虐待です

「高齢者交流の場」長峰地区でも開始しました！

お茶を飲みながらお話ししたり、体操やゲームで体を動かしたり、どなたでも気軽に出かけられる居場所を開設しています。10月から新たに長峰地区に開設しました。地域の方の参加をお待ちしています。



名称	場所	開催日	時間	問い合わせ
押立の家	押立728-8	毎週火・木曜日	午前10時～午後3時	地域包括支援センター やのくち ☎370-2202
		第2・3・4水曜日		
		第1・3土曜日	午後1時～3時	
大丸憩いの家	都宮稲城アパート第二集会室	毎週火曜日	午前9時～正午	地域包括支援センター エレガントもむら ☎379-5500
平尾20クラブ	平尾住宅20号棟集会室	毎週木曜日	午前9時30分～正午	地域包括支援センター ひらお ☎331-6088
未定	都宮長峰三丁目団地集会室	毎週木曜日	午前10時～正午	地域包括支援センター こうようだい ☎370-0040

参加しませんか 介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度とは

65歳以上の高齢者が介護保険施設などでボランティア活動を行った場合、活動実績に応じてポイントが与えられ、これに対して交付金（年間最大5,000円）を交付する制度です。

ボランティア活動を通じた高齢者の介護予防を目的としています。地域貢献や社会参加活動をすることで、より元気に、そしてイキイキとした地域社会になることを目指しています。

※稲城市介護支援ボランティア制度の登録者数は651人（平成27年7月末現在）

介護支援ボランティアとして活動するには

介護支援ボランティアをしたい方は、まず社会福祉協議会ボランティアセンターでご登録ください。登録の際に、活動内容や活動先などを説明します。

☎市内の被保険者で65歳以上の方
☎高齢福祉課介護保険係、社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

東京ヴェルディは介護支援ボランティア制度を応援しています

介護予防の分野でも稲城市を応援しています。

毎年、東京ヴェルディ試合観戦ツアーへのご招待などの協賛をいただいています。

