

こんな活動  
しています



四倉・久之浜大久地域包括支援センターでは、もの忘れが気になる方や認知症の方とご家族の関係性や関わり方を、専門的に支え調整し、在宅生活の安定と継続を図ることを目的とした一体的支援プログラム「ミーティングセンター寄るべ」を運営しています。もの忘れから生じる不安を抱えながらの生活はつらいものですが、当事者がやりたいことを実践した達成感から得られる自信と、自信を取り戻した様子を家族が実感できたときの安心感は、両者の前向きな気持ちを育み、認知症と共に生きる上で重要な役割を果たします。「寄るべ」では、月1回海嶽寺につどい、活動や交流をしています。活動の内容は様々で、時には外食に出かけたりお抹茶を立ててみたり…。参加者のやりたいことを実現できるよう努めています。また、当事者・家族の交流の中で、認知症への考え方の整理や、家族へ寄り添える、より良い接し方の気づきに繋がるような関わりを心掛けています。

- 由来：海嶽寺 先代住職 鬼生田俊英 老師のことば…「お寺は心の『寄り辺』です」から会の名前をいただきました。
- 住所：いわき市四倉町字梅ヶ丘119-1

### 断捨離

#### 局長 コラム

妻に「断捨離して」と言われ続けて久しい。妻本人が整理整頓したいのと、私の死亡時に子どもたちに迷惑をかけたくないためらしい。我が家では、私の部屋のみが雑然とし、本や雑誌、コピー類が散乱している。私は、その散乱状態そのものが、私自身が社会と繋がっている証だと考えており、「断捨離はもう少し先のこと」と内心思っている。

同時に、いずれは一切の役割や責任を負わない日常が自分にも訪れることを期待しており、その時は社会と繋がる一切のものを処分しようと考えている。私は、その来るべき日常を「人生の夏休み」と考えており、可能な限り早期にかつ健康な状態で迎えたいと密かに願っている。それまでの間、私自身が妻に断捨離されないよう心掛けたいと思う。(園部)

## お近くの障がい者相談支援センター

地域で暮らす障がいのある方やそのご家族、支援者に、介護・福祉・医療など、総合的な相談支援を行っています。障がいの内容や年齢、手帳の有無を問わず相談ができますので、みなさまが住み慣れた地域で、地域の一員として自分らしい生活を送ることができるよう、いわき障がい者相談支援センターをご利用ください！

**北部地域（平・四倉・久之浜大久・小川・川前）**  
平地域包括支援センター内  
いわき市平字梅本21  
(いわき市役所本庁舎内)  
☎(直通)0246-22-1132

**小名浜地域**  
小名浜地域包括支援センター内  
いわき市小名浜花畑町34-2 (小名浜地区保健福祉センター内)  
☎(直通)0246-92-0415

**勿来・田地域**  
勿来・田地域包括支援センター内  
いわき市錦町大島1 (勿来支所内)  
☎(代表)0246-63-2111 (内線)5389

**常磐・遠野地域**  
常磐・遠野地域包括支援センター内  
いわき市常磐湯本町吹谷76-1 (常磐支所内)  
☎(代表)0246-43-2111 (内線)5586

**内郷・好間・三和地域**  
内郷・好間・三和地域包括支援センター内  
いわき市内郷高坂町四方木田191 (総合保健福祉センター内)  
☎(直通)0246-27-8660

**いわき基幹相談支援センター**  
いわき市平字梅本21 (いわき市役所本庁舎内)  
☎0246-22-1130

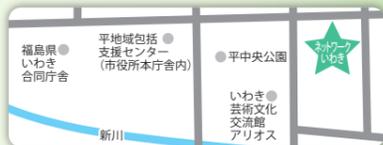
**地域生活支援コーディネーター**  
☎080-9634-7048



相談は無料です。  
プライバシーも守りますのでお気軽にご相談ください!!

## 入居・入所・葬送等支援事業についてはこちら

NPO法人 地域福祉ネットワークいわき事務局  
いわき市平字菱川町1-3 (いわき市社会福祉センター3階)  
☎0246-68-7613 / FAX0246-21-7618



NPO 法人地域福祉ネットワークいわき

2024  
第31号  
[yui]



「NPO法人地域福祉ネットワークいわき」は、高齢者や障がい者をはじめとした誰もが自らの意思により、どこでどのように暮らすか（暮らしたいか）を決め、実践することのできる地域社会の実現を目指し活動しています。

発行：NPO法人 地域福祉ネットワークいわき  
編集：NPO法人 地域福祉ネットワークいわき広報委員会  
〒970-8026 福島県いわき市平字菱川町1-3 (いわき市社会福祉センター3階)  
TEL.0246-68-7612 FAX.0246-21-7618

### 第31号の内容

- ★ 地域包括支援センターのご案内
- ★ 地域でリハビリいきいき自立生活
- ★ こんな活動しています
- ★ 局長コラム

HP QRコード



Face book QRコード



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさまを介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支援する機関です。



つどいでの介護予防講話



介護支援専門員との勉強会開催



窓口相談対応の様子

**地域包括支援センター**はいわき市の委託を受け、NPO法人「地域福祉ネットワークいわき」が運営しています。みなさまがいつまでも健やかに住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう、地域包括支援センターをご利用下さい!!

主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士などの専門家が、お互いに連携を取りながら「チーム」として高齢者の暮らしを支えています。



厚生労働省から高齢者の方の身体活動や運動の目安（推奨）が提示されています。

■ 推奨していること（一部抜粋） ■

**散歩**  
1日40分以上  
(約6,000歩以上)

**多様な運動**  
週3日以上  
(筋力・バランス・柔軟性など)

1度に6,000歩歩く必要はありません。1日何回かに分けて歩いて良いです。毎日6,000歩歩けなくても、少しでも身体活動を継続した方が良いことがわかっていますので、まずは今よりも少しずつ多く活動するように心がけましょう!

出典) 厚生労働省: 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



当法人の理学療法士 木原です

**主任介護支援専門員**

主任介護支援専門員は、みなさまを支える地域の介護支援専門員（ケアマネジャー）へのご提案、支援のほか、高齢者のみなさまにとって暮らしやすい地域をつくるため、さまざまな機関とのネットワークづくりなどを行っています。

活動事例

主任介護支援専門員は、地域の介護支援専門員が働きやすい環境の整備や高齢者のみなさまを支えられる地域をつくるため、多職種との連携強化を目的とした交流会や勉強会を定期的で開催しています。

昨年の台風によって大きな被害を受けた地域では、介護支援専門員から「高齢者のみなさまの安全を守り、災害時にも対応できるよう連携強化をしていきたい」との意見が上がったため、介護支援専門員向けに災害時の対応について勉強会を開催しました。勉強会では、意見交換を行いながら、災害時の対応方法について共通した計画書の作成や机上訓練を行っています。

勉強会や交流会により多職種連携と顔の見える関係構築およびスキルアップが図られ、よりよい高齢者支援につながるよう取り組んでいます。

**保健師**

保健師は、介護と医療の両面の視点から相談対応や支援を行っています。高齢者が出来る限り自立した日常生活を継続できるよう、介護予防や健康増進に取り組むための支援をしています。また、物忘れや認知症について正しい知識を広め、本人、家族、関係機関等の相談に対応しています。

活動事例

一人暮らしの80代の男性をご支援したケースです。何度も「通帳がない」と金融機関へ来店したため、金融機関から地域包括支援センターへの相談を勧められ、ご本人が来所されました。最近物忘れができたことと自覚があり、包括支援センターでは別居のご家族と連絡を取りながら、かかりつけ医へ相談をしました。その後、ご家族と専門医受診し認知症の診断を受けられました。

ご本人から住み慣れた自宅での暮らしを続けたいとご希望があり、必要な支援につなぎました。地域住民の方へのご理解と見守り体制をつくり、現在も自宅での生活を続けています。

健康や物忘れの不安を感じたら、早めに対処することが大切です。自分のことや家族のことなど気になることがありましたらご相談ください。

**社会福祉士**

社会福祉士の主な役割は、相談対応や高齢者の権利を守る仕事を行っています。様々な背景を持つ方が、本人らしく暮らし続けるために必要な支援が受けられるよう、また、高齢者虐待や消費者被害など高齢者の権利を守るため、関係機関と連携し支援をしています。

活動事例

高齢者が安心して生活していくためには、金銭管理や日常生活に関する契約なども重要です。しかし、認知症などでこうしたことに自信が持てなくなる方もいらっしゃいます。地域包括支援センターでは、成年後見制度などの制度について、必要に応じて適切に利用できるような支援を行っております。また、将来、意思表示が難しくなった場合に備え、任意後見制度や、ご自分の医療・介護・財産のことなどをあらかじめ家族や周囲の人に伝えるための『エンディングノート』作成の周知活動も行っています。

介護する人も介護される人も健やかに暮らしていくために、高齢者虐待防止の支援も行っております。虐待に至る悪循環を改善するため、状況に応じてさまざまな関係機関と連携して、高齢者・ご家族のかたなど双方に適切な支援をしています。

お近くの **地域包括支援センター** にご相談ください

**平**地域包括支援センター  
いわき市平字梅本21  
(いわき市役所本庁舎内)  
☎0246-22-1174 ☎0246-22-7505

**小名浜**地域包括支援センター  
いわき市小名浜花畑町34-2  
(小名浜地区保健福祉センター内)  
☎0246-53-4760 ☎0246-92-5202

**勿来・田人**地域包括支援センター  
いわき市錦町大島1  
(勿来支所内)  
☎0246-63-2140 ☎0246-62-2154

**常磐・遠野**地域包括支援センター  
いわき市常磐湯本町吹谷76-1  
(常磐支所内)  
☎0246-43-2151 ☎0246-43-2205

**内郷・好間・三和**地域包括支援センター  
いわき市内郷高坂町四方木田191  
(総合保健福祉センター内)  
☎0246-27-8660 ☎0246-27-8640

**中央台**サブセンター  
いわき市中央台高久二丁目11-2  
☎0246-38-5831 ☎0246-38-5841

**泉**サブセンター  
いわき市泉町一丁目8-9  
☎0246-84-9460 ☎0246-84-9461

**四倉・久之浜大久**地域包括支援センター  
いわき市四倉町字西四丁目11-3  
(四倉支所内)  
☎0246-32-2115 ☎0246-32-2258

**小川・川前**地域包括支援センター  
いわき市小川町高萩字小路尻19-10  
(小川支所内)  
☎0246-83-1411 ☎0246-83-1329

