

# 西部包括おきがる通信 第5号

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

発行：土岐市西部地域包括支援センター 土岐市下石町1060 ウエルフェア土岐内

## 介護や健康のこと



- ・介護保険ってよく分からない
- ・近頃物忘れが多くなり心配だ
- ・自分にあつた健康づくりをしたい
- ・地域の集まりに話に来て欲しい



など

## 権利を守ること

- ・悪質商法の被害にあつた
- ・財産管理に自信がない・・・
- ・もしかして、虐待・・・？
- ・成年後見制度について知りたい



など



# 西部地域包括支援センターは



# こんな仕事をしています



## さまざまな相談ごと

- ・一人暮らしを続けるのが不安
- ・近所の高齢者が心配
- ・認知症の方にどう接したらいいの？
- ・離れて暮らす親のことが心配



など

## 暮らしやすい地域づくり

- ・暮らしやすい地域にするため、様々な機関とネットワークをつくり調整します
- ・ケアマネジャーの支援も行います



など

高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、  
高齢者の生活を支える総合機関として、  
地域包括支援センターが設置されています。



☎ 57-8100 月～金（祝日除く）8:30～17:15

ウエルフェア土岐 3F



# 令和7年度 活動の様子

## 資生堂 化粧療法 いきいき美容教室



## 聴覚健康講座 認知症と難聴



## 冬の運動講座 イス楽ヨガ



広報チラシで募集  
をかけます。

**お達者教室**  
スマートフォン体験3講座  
地域包括ケアネットワーク協議会

※スマホを持っていない方への体験講座  
スマホに馴染みはあっても、急に急ぎで使う場面が個人向け  
講座にスマホを持って、参加の機会を確保して取りたい。

会場：つえふま上棟 大ホール 9月24日（水）10:00-12:00  
対象：スマホをお持ちでない方 定員：20名  
受付締め切り：9月18日（水）先着順

※知って安心！防災情報・詐欺メール対処法講座 & 夜談会  
災害や詐欺メールに不安を感じている方向け  
講師：各町地区民生委員 第3コースの協力者の方 詐欺メールなど  
地域包括ケアネットワーク協議会 協会員についてはこちら

会場：日南  
開催：南洲町公民館分室 10月21日（月）13:00-16:00  
下田：南洲町公民館 10月24日（木）13:00-16:00  
喜多：喜多公民館 10月28日（日）13:00-16:00  
会場：スマホをお持ちの方 会場：下田、喜多公民館  
受付締め切り：10月14日（水）先着順

※お問い合わせ先  
南洲町民生委員協議会 事務局  
〒87-0100 南洲 南1 9-00-19-003  
電話 07-9100 南・喜 9-00-19-003

イメージ

## 冬の運動講座 軽運動



令和8年度も、色々な教室を企画しています。

# 認知症カフェ よってこカフェ



毎月 第2木曜日 14:00~15:00  
ウエルフェア土岐 大会議室



## 出前講座



# 地域包括圏域別ネットワーク連絡会 高齢になっても この町で暮らしたい！

## 自分らしい人生の備え

語ろう！話そう！  
大切にしたいことは何ですか  
いつまでも元気な地域でいるために



## 個別編

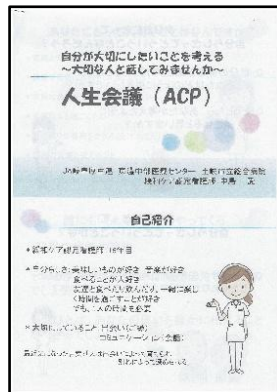
### 人生100年これからゲーム

緩和ケア認定看護師の中島愛さんに、病院での実体験を元に「人生会議」の必要性を講話して頂きました。グループごとに『大切にしたいこと』『意思を伝えるために必要なこと』を意見交換しました。

「今の元気な私には、本当の気持ちは伝え

られない」「エンディングノートを始めたい」「介護の経験の後悔がある。思いを聞いておきたい」「最期まで自宅で過ごしたい」「延命を望まない」など様々な思いが聞かれました。

地域の中で、自分のエンディングについて自由に話せる文化が少しずつ広がって行けると良いですね。



## 地域編



# 令和 8 年度出前講座のご案内

## サロンやサークル等、みなさんの集まりにお伺いします

地域包括支援センターでは、高齢者の方々が地域で安心して暮らせる街を目指し、健康や介護、制度について等、今すぐ活用できる情報や、いざという時に役立つ情報等をお伝えする出前講座を行っています。

自治会・老人会・地域の集まり・サロン活動等にぜひご活用下さい。

### 講座のテーマ例



#### ★認知症について

認知症サポーター養成講座  
認知症の基礎知識など



#### ★社会資源について

介護保険制度と利用の流れについて  
土岐市の高齢者サービスについて



#### ★フレイル予防について

フレイルについて  
お口の体操とケアについて  
高齢者の食事について



#### ★その他

地域包括支援センターについて  
後見制度について  
消費者被害について  
人生会議とエンディングノートの書き方



### 「申し込みについて」

- ・5名以上で開催可能(個人グループでも可)
- ・費用は無料
- ・会場は、下石・妻木・鶴里地区内でご準備下さい
- ・開催日は要相談

★ 土岐市西部地域包括支援センター ☎57-8100 ★  
ウエルフェア土岐 3F(月~金 平日 9:00~17:00)

内容については  
ご相談下さい

