

高齢者の暮らしを応援！

## 地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、金屋と清水の2カ所で、介護予防などの相談に応じています。

直通(金屋庁舎) ☎32-5102

(清水行政局) ☎25-1269

悩み・疑問・心配事…。一人で抱えていませんか？  
いつまでも自分らしく住み慣れた地域で暮らしていくために、地域包括支援センターでは、高齢者の皆さまの相談を受け付けています。ご本人以外でも、ご家族やご近所にお住まいの人からの相談も秘密厳守で承ります。お気軽にご相談ください。

### いつまでも元気に！

#### 自立した生活を支援します

#### 介護予防・閉じこもり予防をすすめます

健康な人は今の状態を維持できるよう、また支援が必要な人は程度が軽くなるように、支援をします。

- 「いきいき百歳体操」／ストレッチ運動、おもりを使った筋力作り運動
- 「和歌山シニアエクササイズ教室」／ストレッチ運動、筋力運動、ステップ運動

### 認知症支援

#### 自宅で暮らせる体制を作ります

認知症への理解を深めるために「認知症サポーター養成講座」を開催したり、介護している人の集まりの場「ぴありんくる」を開催したりしています。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解をし、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のこと。ぴありんくるは介護している人同士の情報交換や息抜きの場所です。

このほか、認知症の症状などでお困りの人やそのご家族の相談を受けたとき、専門チーム「認知症初期集中支援チーム」で対応について検討します。

認知症高齢者（認知症の可能性のある人を含む）が、所在不明になったり、家に戻れなくなったりした場合などに、関係機関などの支援を得て、早期発見に向けて動きます。この制度は「SOS ネットワーク」というもので、事前の登録が必要です。

### 高齢者の皆さまの

#### 権利を守る支援をします

安心していきいきと暮らすために、皆さまの持つさまざまな権利を守る支援をします。成年後見人制度の紹介や虐待の防止・早期発見などに努めます。

### “ハッピーリハ”が ハートケア万笑で始まりました！

特別養護老人ホーム しみず園で実施している介護予防の運動サロン、“ハッピーリハ”。12月から特別養護老人ホーム ハートケア万笑（奥1026-1）でも始まりました。

詳細は、有田川町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

### いきいき百歳体操ニュース



今、有田川町で大人気の「いきいき百歳体操」。昨年10月から、黒松区民館で始まっています！

毎週水曜日13時30分から行っており、参加者の皆さまは一生懸命。1カ月続けるだけで「立ち上がりやすくなった」「筋力が付いた」などのうれしい言葉をいただきました。「一緒にがんばって体操していきたい」とのこと。

「いきいき百歳体操」は皆さまのお住まいの地区でも実施できます。地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。