

# にこりてい 第3号

にこり(笑顔)+コミュニティ(地域)+クオリティ(活きいき)

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から支えるために設けられた機関です。

発行 社会福祉法人 小樽育成院

小樽市北西部地域包括支援センター

小樽市オタモイ1丁目20番18号

TEL 28-2522 FAX 28-2523

発行年月日 平成 21年 3月 1日

発行責任者 福森 和千代

## 認知症サポーター養成講座の御案内

民生委員、町内会、PTA、ボランティアなどのみなさまへ

広報おたる平成20年12月号にて御案内のように、小樽市では「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

当センターでは平成21年1月(長橋)、2月(塩谷)の講座に講師を派遣しています。

### ●認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る、認知症の人の応援者でもある地域のボランティアです。

受講者が用意する会場に市や当センターが講師を派遣します。

とき：曜日、時間帯などは相談してください。時間は1時間から1時間半です。

対象：原則10人以上の団体またはグループ。

料金：無料

申込：小樽市介護保険課 32-4111 (内線313) または当センター 28-2522 へ。



## なぜ介護予防が必要なの？

足腰のおとろえは「使わない」ことから起こります。また、体を動かさないと食欲がおち、栄養状態も悪くなります。

食べ物をうまくかんだり、飲み込むことができないと食べる量が減ってしまい栄養不足になってしまいます。そのため、体を動かさなくなり、筋力が低下し、転倒しやすくなり、骨折が原因の寝たきり状態になる危険性が高くなります。

介護が必要な状態にならないよう、いつまでも元気に過ごすためには、適度な運動や栄養のある食事をとることが大切です。

当センターでは、具体的な介護予防の方法を広報紙で紹介していきます。



介護  
メモ3

## 利用できるサービスは？

笑顔のまちづくりに取り組みます。

今後も北西部地域包括支援センターを  
よろしくお願い致します。

◎担当地区 ～ 蘭島、忍路、桃内、  
塩谷、オタモイ、幸、長橋3～5丁目、  
祝津、赤岩、高島

オタモイ1丁目20-18 やすらぎ荘内

電話：28-2522 FAX:28-2523

介護保険で利用できるサービスは通所サービス(デイサービスなど)、訪問サービス(ヘルパーなど)、短期入所サービス(ショートステイ)、施設サービス、地域密着型サービス、その他と様々です。

居宅介護支援事業所や地域包括支援センターへ御相談いただければ、利用する方の希望や状態に応じたサービスを御紹介し、費用などについても御説明いたします。

居宅介護支援事業所が見つからない場合や、介護保険サービスなどで御不明な点があれば、当センターに御連絡下さい。