

## 高齢者の困り事などについてご相談ください

☎ 地域包括支援センター  
☎ 21-0300

地域包括支援センターと地域の在宅介護支援センターでは、高齢者宅への訪問を行い、困り事について相談を受けたり、認知症予防や介護予防についての情報提供をしています。気になる事があればお気軽にご相談ください。

### 総合相談窓口（市の施設）

窓口	問い合わせ	担当地域
高梁市地域包括支援センター	☎ 21-0300	高梁市全域
成羽ステーション(成羽地域局)	☎ 42-3211	成羽地域
川上ステーション(川上地域局)	☎ 48-2200	川上地域
備中ステーション(備中地域局)	☎ 45-2211	備中地域

### 総合相談窓口（民間の施設）

窓口	問い合わせ	担当地域
ゆうゆう村在宅介護支援センター (東町 1866-3)	☎ 22-6308	御前住宅 伊賀町 頼久寺町 奥万田町 和田町 向町 寺町 荒神町 甲賀町 八幡町 柿木町 大工町 間之町 鍛冶町 下町5 南町 中間町 鉄砲町 弓之町 松原通 東町 栄町 正宗町 旭町 浜町 大久保 山之上 玉坂 橋井 玉川町 落合町阿部
白和荘在宅介護支援センター (高倉町大瀬八長 2663-1)	☎ 22-5529	内山下 川端町 本町 新町 小高下町 御前町 石火矢町 中之町 片原町 下町1~4 落合町近似 川面町 高倉町 津川町
在宅介護支援センターグリーンヒル順正 (松原町神原 2281-8)	☎ 23-1230	上谷町 下谷町 原田北町 原田南町 横町 中原町 段町 河内谷 広瀬 宇治町 松原町 落合町福地 落合町原田 成羽町(相坂・長地・小泉・中野・羽根・吹屋・布寄)
高梁市社会福祉協議会 在宅介護支援センター(向町 21-3)	☎ 22-7244	有漢町 中井町 巨瀬町

私たちにまかせください



ゆうゆう村在宅介護支援センター 小林 加奈さん



白和荘在宅介護支援センター 時澤 広昭さん



在宅介護支援センターグリーンヒル順正 平松 智布美さん



高梁市社会福祉協議会在宅介護支援センター 齋藤 巧次さん

## 高梁市栄養教室

栄養や運動、休養など健康についての知識を増やし、おいしく健康に良い食事作りや、市内飲食店の調理師の調理技術を学ぶ栄養教室を開催します。男性も歓迎です。なお、修了者は各地域で栄養委員として活動していただく場合があります。

**実施期間** 8月～令和6年2月(月1回・全7回)

**時間** 午前9時30分～正午

**場所** ①高梁保健センター ②川上総合学習センター

**定員** 各会場それぞれ20人

**対象** 20歳以上の市内在住者で、これまでに栄養教室を修了したことがない人。なお、平成29年度以前に栄養教室を修了した人も再受講できます。

**内容** 講話、調理実習

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

**参加費** 300円/1回(食材費)

**申し込み** 6月30日(金)までに健康づくり課または各地域局まで

☎ 健康づくり課  
21・0267



## 高齢者の肺炎球菌予防接種

### 定期予防接種

**対象** 市に住民票があり、肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、次の①か②のいずれかに該当する人

①令和6年3月31日時点の年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の人

②60～64歳で、心臓・腎臓などの内部疾患で障害等級1級か同程度と医師の診断書で確認できる人  
※対象者へ3月下旬に個別通知しています。

**料金** 3000円(生涯1回のみ)  
※生活保護世帯該当者は事前申請で無料になります。

**期間** 令和6年3月31日まで

### 任意予防接種

**対象** 市に住民票があり、公費助成で肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、次の①か②のいずれかに該当する人  
①75歳以上の人  
②65～74歳で、人工透析・呼吸機能障害による身体障害者手帳を持っているか、在宅酸素療法を受けている人

けている人

※接種希望者は、健康づくり課または各地域局へ申請が必要です。

**料金** 接種費用から公費助成額3000円を除いた額(生涯1回のみ)

**期間** 令和6年3月31日まで

☎ 健康づくり課 21・0267

## 元気なからだづくりに取り組むグループを支援

加齢によって筋肉や骨が衰える「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」。多くの人が、元気で生きいきとした生活を住み慣れた地域で続けられるように、市はロコモ予防に取り組みグループを支援しています。

### グループの活動

65歳以上の人が3人以上集まり、週1回以上(1回1時間以上)のロコモ予防体操を行う。(市内では現在、21グループ約350人が活動しています)

**登録方法** 「高梁市元気なからだづくり隊グループ登録カード」を地域包括支援センターへ提出してください。登録カードは地域包括

支援センター、各地域局、各地域市民センターに備えています。

**支援内容** ①グループへDVD「高梁いきいきロコモ予防体操」をお渡しします ②体操の講師を派遣します ③体力測定を行います ④体操に関する養成講座や交流会についてお知らせします。

※グループ活動に係る経費の一部を補助する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 地域包括支援センター 21・0300