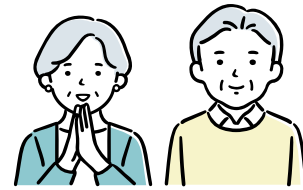


「ちょっと困った」高齢者の**心強い味方**です！

ご存じ
ですか？

地域包括支援センター (高齢者総合相談センター)



年齢を重ねても、住み慣れたわが家や地域で、自分らしく笑顔で暮らし続けたい。それは、多くの人の共通の願いです。これからの人生をいきいきと過ごすためのヒントや高齢者やその家族の皆さんの生活を心強くサポートする地域の総合相談窓口「地域包括支援センター」について紹介します。

こんなとこだよ、 地域包括支援センター

①なんでも相談

暮らしのあらゆるお悩みをお聞きます

介護に関する相談はもちろん、「どこに相談していいかわからない」生活の困りごともお任せください。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門家が連携し、解決に向けて適切なサービスや機関へおつなぎします。

②健康づくり・介護予防

いつまでも元気であるためのお手伝い

「最近足腰が弱ってきた」「物忘れが気になる」という人に、介護予防につながる活動（グループで取り組むロコモ体操など）や講座などを案内したり、要支援等と認定された人のケアプランを作成したりして、自立した生活ができるように支援します。

③権利を守る

安心して暮らすための安全網(セーフティネット)

悪質な詐欺や消費者被害の防止、財産管理に不安がある人のための「成年後見制度」の活用支援、高齢者虐待の早期発見・防止など、皆さんの権利や尊厳をお守りします。



「転ばぬ先の杖」 地域包括支援センターへご相談ください。

「こんなこと、相談していいの？」

はい、もちろんです！

- ✓ 最近、親の物忘れがひどくなってきた気がする…（ご家族から）
- ✓ 介護保険のサービスを使ってみたいけれど、手続きが分からない
- ✓ 近所の〇〇さんの姿を最近見かけない。少し心配だ（ご近所の人から）
- ✓ 退院後の自宅での生活に不安がある

住み慣れたこのまちで、いつまでも自分らしく笑顔で暮らしていくために、どうぞお気軽にご相談ください。



高梁市 地域包括支援センター

【電話】 21-0300 市役所1階
42-3211 成羽地域局内(成羽ステーション)
48-2200 川上地域局内(川上ステーション)
45-2211 備中地域局内(備中ステーション)
【時間】 平日 午前8時30分～午後5時15分

走ることが元気の源 まだまだ現役ランナー



井上英二さんは、健康のためにジョギングを開始。86歳を迎えた現在も日々の体力づくりは欠かせません。

マラソンを始めたきっかけが、とてもユニークだとお聞きしました

58歳の時、市の健診で「脂肪肝」と言われてなあ。お医者さんから「毎日1時間歩きなさい」と指導されたんです。でも、1時間も歩くのは時間があったくない！「それなら30分走ろう」と決めたんです。そして平成10年3月の明石海峡大橋開通式前日のマラソンイベントに初めて参加したのが始まりじゃな。

愛らぶ高梁ふれあいマラソン大会には、毎年参加してくださっていますね！

ゲストに元マラソンランナーの松野明美さんが来られた第20回大会

井上 英二さん
(86歳・備中町平川)

から参加して、今まで20回以上参加をします。市の大会だけでなく、以前は市外の大会にも参加させてもらったなあ。市外にはまだまだ元気な高齢者がいて自分も負けてられない！と刺激をもらっているよ。

健やかに過ごすための「ヒント」を教えてください

備中町の「健康なまちづくり応援団」の活動の一つとして、デイサービスやグループホームで健康体操やレクリエーションなど、町内の皆さんと一緒に楽しんでいたいし、今の時期はトマトの最盛期で忙しいんですよ。その中でも毎日、一万歩歩くことを目標にしているよ。歩数が足りない日は、家の中で筋トレやストレッチをやとる。やるからには市で一番元気な高齢者ランナーになってやろうと思っただけ。まだまだ元気で頑張らなきゃあ！

井上さんがこれまで参加した大会の完走証を見せていただきました。↓



卓球もおしゃべりも本気



↑おそろいのピンクのポロシャツで団結力もさらにアップ！

卓球を通じて、和気あいあいと活動する和田レディース。メンバーの皆さんに話をお聞きしました。

いつごろから活動しているのですか

「もう20年以上にもなります。当時は近くの児童館で15人ほどのメンバーだったのが、今は9人で、メンバーの自宅の車庫を借りて週2回集まっているんですよ」

長く続けるためのモチベーションは何ですか

「私は2年前に病気をし、一時はふさぎ込んでしまったけど、ここに来てみんなに励まされるし、何より楽しいの」



卓球グループ 和田レディース
代表 菊地 幸子さん

「ここは私たちにとって和みの場です」
「交番のお巡りさんが、私たちに気にかけてくれて巡回の途中にいつも声を掛けてくれるんですよ。そういう繋がりも心強くてね」
「ここまで長くみんなで続けることができたのは、やっぱり、人との繋がりがかな」
これから何か始めたいと思っている同世代へ

