

第1回長野市地域包括支援センター運営協議会

地域包括支援センターの活動報告

地域包括支援センター名 桜ホーム

地域の特色 (区域内の人口(R7.4.1時点)や市街地、山間地等)	【篠ノ井(塩崎・川柳)地区】:人口 8,914 人 高齢者 3,387 人 高齢化率 33.9% 長野市南部で千曲市に隣接した地域。農地と住宅地が混在している。もともと兼業農家(りんご・桃・ぶどう)で同居世帯も多い地域であったが、近年は独居・高齢者世帯が増えている。買い物や病院は千曲市を利用する方も多く、免許返納後の移動手段が課題である。 【信更地区】:人口 1,613 人 高齢者 932 人 高齢化率 57.8% 中山間地にあり、りんご・米・近年ではワイン用のぶどうの生産もしている。農業従事者が多く、高齢になっても田畑で働いている。若い人が減り、農業従事者の高齢化が進んだことで特産品のりんごを作る人が減ってきている。また生活支援が必要になる人に対して地域の資源が乏しいといった課題がある。
R6年度の活動報告 ① 総合相談件数 ② 相談の困難ケース ③ 相談から見えてきた地域の特徴 ④ 最近多い相談内容、傾向 ⑤ 相談があった消費者被害と対応	①総合相談件数 3,293 件(延べ件数) 来所 75 件、電話 2,347 件、訪問 533 件、その他 338 件 ②相談の困難ケース ・医療に繋がらないケース 医療拒否で受診できず、家族との関係性も悪く支援につながらない ・借金(入院費滞納)の返済が出来ず、生活費が足りなくなると周囲からお金を借りている。支援機関の介入を拒否している ・借金(元会社経営者で倒産時の債務や弁護士への支払い)がある。離婚しており家族の支援が得にくい。また、難病・生活習慣病があるが本人に病識が十分になく、必要な医療・介護サービスにつながらない。 ・同居家族がサービスの必要性を十分理解出来ず、サービスにつなげられない ・発達障害等の精神疾患によるものか、ゴミ屋敷で地域から相談がある ・介護保険が必要な状態であるが、本人拒否。民生委員さんに支援してもらっており民生委員さんも困っている ③相談から見えてきた地域の特徴 【篠ノ井(塩崎・川柳)地区】 10 年前は同居世帯も多かったが現在は高齢者世帯・独居が増えている。親子 2 人暮らしも多く 60 代前半の方の相談も増えてきている傾向。 【信更地区】 高齢になっても、ぎりぎりまで畑作業をしながら生活している。山間地の資源が少ないことも要因の一つだが、在宅介護から施設入所に早い段階でなってしまう傾向。 ④最近多い相談内容、傾向 ・複合的な問題を抱える家族(精神疾患・浪費) ・一人暮らしで身寄りがないケース

	・精神疾患(うつ病・アルコール依存症) ・本人に社会性がなく家族とも疎遠のケース ・ゴミ屋敷 ・認知症(本人に病識がなく支援につながらない) ⑤相談があった消費者被害と対応 ・クレジットカード不正利用被害: 社協・消費者センターに相談。連携してカード会社とのやりとりをした。弁護士相談を勧め対応中 ・送り付け詐欺: 消費者センターへ相談を促し、宅配業者へ返品となった。 ・屋根修理の詐欺2件報告: 男性2人で来て、屋根にあがり、修理が必要と屋根の映像を見せられた。本人息子に確認しないと判断できないと強く返事したところ諦めて帰った。後日知り合いの瓦屋にみてもらったが修理の必要な箇所はなかった。置いていった名刺の住所は地図上にあったが、その会社とは確認できなかった。 ・振り込め詐欺: 息子さんの知り合いと名乗った男から振り込むよう言われ、地域の郵便局に行き ATM でお金をおろしていたところ、郵便局員が不自然に思い事情を聴き、息子さんに連絡。詐欺だと分かった。
地域ケア会議について ・R6年度のケア会議の回数と議題 ・ケア会議の出席者 ・会議の中でどのような意見が出たのか	・個別ケア会議 (困難) 4回(4 ケース) ①統合失調症の内服管理・受診が出来ていない ②認知症の診断を受け認知症薬も服用している。医師から運転を止められているが買い物や宗教活動を目的として、運転を行っている ③借金での生活困窮、介護力なく生活の場をどうしていくか ④公営住宅の3階で圧迫骨折にて自宅で暮らせなくなった身寄りのないケース 出席者: 成年後見センター、障害支援センター、近所の住民、行政、身内、サービス事業所、居宅 CM 等) ・自立支援型個別ケア会議 1回(2 ケース) 出席者: 事例提供者、助言者(PT・OT・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・包括支援センター職員・管内居宅ケアマネ) ・地域ネットワーク会議 (篠ノ井地区: 塩崎3回・川柳1回、信更地区: 2 回) 【篠ノ井(塩崎)地区】 ①テーマ「地域課題の検討・ゴミ出し等のちょっとした家事支援」 出席者: 区長・包括職員 (会議の中から出た意見) ・担い手の確保が困難、対象者が不明、地区のルール変更から必要、ボランティア登録しお助け隊等の発足検討、ニーズの把握の為、住民アンケートを提案したが、配布・回収方法等で出席者から難色。具体的方法を検討していく ②テーマ「昨年のネットワーク会議から見えてきた課題について」 出席者: 民生委員・包括職員 (会議の中から出た意見) ・家事支援については、システムが出来て有料の方が頼みやすいし、長続きしそう。 ・既存のボランティアセンター等も活用出来たらいいと思う。 ・出張相談会は公民館が良いと思う。包括の人に話を聞きたい人結構いる。 ・男性のつどいはなかなか集まらないと思う。男性と限定しない方が良いのでは。 ③テーマ「10年後を見据えて今できる事を考える」

	*マップを作って地区で暮らすために必要な資源を書きだし意見交換しよう 出席者; 区長・民生委員・福祉推進委員・赤十字奉仕団・住自協福祉ワーカー・居宅主任ケアマネ・長野市社会福祉協議会・包括職員 (会議の中から出た意見) ・ゴミステーションの数が少ない地区が多く、運転ができなくなったら出せず困るといった不安を抱いている。買い物・通院にも同様の不安を抱えている地区が多く今後対応が必要である。話をする場所を作りたい。新たな繋がりを作るのではなく、既存の繋がりから支援していける仕組みを考えた方が良い。 【篠ノ井(川柳)地区】 ①テーマ「前回の地域ネットワーク会議から見えてきた課題について」 出席者: 民生児童委員・包括職員 (会議の中から出た意見) 相談会については、公民館が一番良いのではないかな。回覧版でまわすのも良いと思う。桜ホームに相談に行くのは抵抗があると感じている人もいる。地区に来てもらえるのはありがたい。 介護者教室は男性介護者と限定しない方が良いと思う。男性だけだと来づらい。 システム作りについては、地域委員会や区長会にあげていくのが良いと思う。いずれにしても、包括支援センターの存在すら知らない区長さんも多いと思う。一度説明の機会を持った方が良いと思う。 *現在区長会での相談を経て、ニーズについて住民アンケート実施し、集計中である。 【信更地区】 ①テーマ「集いの場のない地区でサロンを開催しよう」 出席者: 信更住民自治協議会ワーカー・たすけあい CO・民生委員・福祉推進委員・包括職員 (会議の中から出た意見) ・本年度集いの場がなかった地区 2 か所で包括・住自協・民生委員さんも手伝いお茶のみサロンをやってみよう。 ・参加者が少なくてもいい。やることに意義がある。 ②テーマ「お茶のみサロンの実施報告と来年度の活動について意見交換しよう」 出席者: 信更住民自治協議会ワーカー・民生委員・福祉推進委員・包括職員 (会議の中から出た意見) 未開催だった 2 地区の役員さんより、「やって良かった。参加者が皆さん喜んでくれた。今後も年に1回はやっていきたいのでまた支援お願いしたい。コロナ前まであった行事を少しずつ再開していき、住民同士が交流できるようにしていきたい。今回は継続実施している地区の推進委員さんからの活動内容も聞くことが出来、参考になった」との声が多かった。今後はサロンの参加者について送迎の問題についても検討していく。
R6 年度地域包括支援センターの広報について ・どのような取り組みをしているのか 実際の広報用紙またはちらしがあれば添付してください	・民生児童委員協議会定例会への参加 ・地域密着型 運営推進会議への参加 ・お茶のみサロンや、はつらつ体操への参加し、包括支援センターの業務紹介や詐欺被害防止や、熱中症対策等のお話をしている。 介護者教室、地域での認知症サポーター養成講座を開催 ・出張相談会開催 ・福祉まつりへの参加

出張相談会を 開催します



予約不要

相談無料

介護・福祉・健康や医療などについて
ご相談いただけます

開催日 令和7年1月24日 (金)

時 間 10:00～12:00 13:00～15:00

場 所 石川いこいの家



◆ 介護に関するご相談

介護保険や保健福祉サービスのご相談・認知症や在宅療養に関することなど

◆ 健康に関かるご相談 (ご希望の方、血圧測定できます)

健康について気になること、食生活のことなど

◆ その他

介護、福祉医療・健康に関してお気軽にご相談ください
必要に応じて自宅などへの訪問も可能です

お問い合わせ

地域包括支援センター桜ホーム 担当 海沼・小林・山田・西澤

TEL 026-290-1155

fax 026-290-1188

第1回長野市地域包括支援センター運営協議会
地域包括支援センターの活動報告

地域包括支援センター名 やすらぎの園

地域の特色 (区域内の人口(令和 6 年 4 月 1 日現在)や市街地、山間地等)	【東福寺地区】人口 3,272 人 高齢化率 40.1% 千曲川の水害と戦ってきた歴史がある。果樹園(りんご・桃・ぶどう)農家が多い。高齢化にて担い手不足となり、規模を縮小または廃業する農家もある。 【西寺尾地区】人口 3,227 人 高齢化率 22.4% 以前は蚕の生産が盛んだった地域。40 年ほど前に新興住宅地として戸建ての住宅が建ちはじめた。
R6年度の活動報告 ①総合相談件数 ②相談の困難ケース ③相談から見えてきた地域の特徵 ④最近多い相談内容、傾向 ⑤相談があった消費者被害と対応	①総合相談件数 988 件 ②困難ケース ・万引きの常習犯で裁判になったケース ・独居で認知症、ごみ屋敷、ご近所からお金を借りていたケース ・同居人から経済的虐待の疑いがあったケース ・妄想・徘徊があり対応に困ったケース ③相談から見えてきた地域の特徵 独居や老々介護、認知症の進行にて家族の負担が重くなっている。 ④最近多い相談内容、傾向 認知症の相談と、病院からの退院支援(骨折や末期癌など)が多い。 傾向としては、問題が発生した場合に家族が主体的に動いてくれないケースが多くなっている。本人の兄弟・姉妹の方が親身になって対応をしている。 また、担当のケアマネージャーや包括支援センターが何とかしてくれると思っている方が多い。 ⑤相談があった消費者被害と対応 民生委員協議会に出席をした際に、訪問事業者が「屋根瓦が割れているから、点検をさせて欲しい。」との訪問が数件あったとの報告があった。県外ナンバーであった。情報共有を行い注意喚起につなげた。
地域ケア会議について ・R6年度のケア会議の回数と議題 ・ケア会議の出席者 ・会議の中でどのような意見が出たのか	【横田地区と合戦場地区】 1 回開催 内容:「地域の社会資源・困りごと・地域で工夫をしていること。」 地区ごとにグループワークで話し合いを行った。 出席者:ケアマネージャー、民生委員、健康福祉推進委員、行政職員、包括職員 意見: ・空き家が増えてきた。 ・犬猫の糞に困っている。 ・蜂の巣の駆除が 6 件あった。 ・サロンに人が集まらない。 ・コロナを機に地域の関係性が薄くなった。 ・何かをしようとするが「コロナの感染が心配で・・・。」と頓挫してしまう。

	【東福寺と西寺尾地区】 1 回開催 内容:「男性の通いの場」と「運動教室」(西寺尾のみ)について 地区ごとにグループワークで話し合いを行った。 出席者:ケマネージャー、区長、民生委員、健康福祉推進委員、福祉ワーカー、 包括職員 意見: ・移動手段の問題がある。行きたくても一人では外出ができない。 ・案内状だけでは人は集まらない。個々で声掛けをしていくことが重要。 ・コロナ前までは人は集まっていたが・・・。 ・お茶のみサロンと体操教室を一緒に開催したらどうか。 ・男性だけでは集まらないのではないか。夫婦参加から始めてみてはどうか。 ・地区にはマンパワーがない。新しく組織を立ち上げることは困難。 ・包括支援センターが主催して行って欲しい。
R6 年度地域包括支援センターの広報について ・どのような取り組みをしているか 実際の広報用紙またはチラシがあれば添付してください。	・法人の広報誌を年に 3 回発行している。その中で活動内容を載せている。 - また、地区の回覧板で広報をしている。 ・包括のチラシを用意している。 ・民生児童委員協議会、地区のお茶のみサロン、ふれあい交流会、社会福祉部会、オレンジカフェ、介護者教室、認知症サポーター講座等で話をさせてもらっている。 ・必要時には長野市のパンフレットも配布している。

高齢者の介護・生活相談窓口

地域包括支援センターやすらぎの園

Q. どんどころ?



地域で暮らす高齢者の皆さんを支えるための総合相談窓口です。
社会福祉士、主任ケアマネージャー、保健師などの専門職種が
住み慣れた地域で安心して生活できるように、
お手伝いをいたします。

住所 : 長野市篠ノ井杵淵 213 番地 4

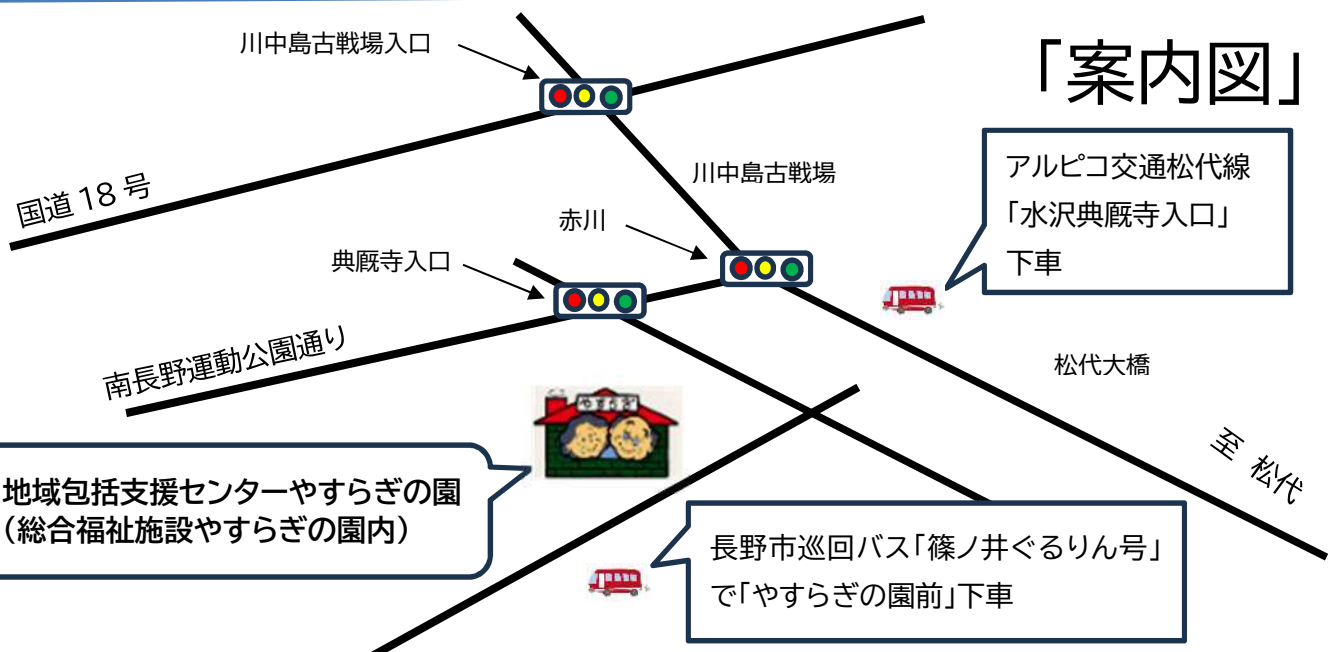
電話 : 026-214-6133

相談時間 : 8 : 30 ~ 17 : 30 (月曜日 ~ 金曜日)

(※相談時間以外でも、対応いたします)

担当地区 : 篠ノ井 (横田・合戦場・東福寺・西寺尾)

「案内図」



Q. 包括支援センターってどんなお仕事をしているの？



A. 主に以下の内容に取り組んでいます。電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による相談も行っています。秘密厳守・相談は無料です！

① 様々なご相談に応じます（総合相談）

- ・ 認知症に関する相談や、生活全般のお悩みや相談など
- ・ 必要な制度の紹介や関係機関に繋ぎ支援します

例：「今まで出来ていた家事ができなくなってきた」
「家族が認知症かもしれないけど、どうしたら良いか分からない」



② 尊厳のある暮らしを守ります（権利擁護）

- ・ 消費者被害や詐欺に遭わないように情報提供や注意喚起を行います
- ・ 高齢者の皆さんに対する虐待の未然防止や対応を行います
- ・ 高齢者の皆さんの金銭管理等に関する成年後見制度の活用を支援します

例：「オレオレ詐欺被害に遭ったかもしれない」
「ご近所で虐待を受けているかもしれない人がいる」
「一人暮らしで金銭管理やこれからの事が心配」 等



③ 地域の様々な関係機関と協力しながら皆さんを支えます

（包括的・継続的ケアマネジメント）

- ・ 医療や介護の専門機関と連携し、皆さんが暮らしやすい地域を作っていきます

④ 自立して生活できるよう支援します

（介護予防ケアマネジメント）

- ・ 地区のサロンをご紹介したり、必要に応じて介護保険の利用による自立した生活の支援をお手伝いします

ほほえみ新聞

2024年11月発行(第74号)

編集:やすらぎの園 地域交流広報委員会

E-Mail:nagano@m-yasuragi.com

〒388-8019 長野市篠ノ井杵淵 213-4

TEL026-293-2600 FAX026-293-2959

第46回地域合同総合防災訓練を行いました!!

9月23日(月)第46回地域合同総合防災訓練を行いました。今回は夜間の火災を想定して訓練を行いました。区長会長様を始め、自主防災会や消防団の皆様にご参加いただき実施することができました。ご参加いただいた皆様に改めて感謝申し上げますと共に、より一層地域とやすらぎの園がお互いに支え合える関係づくりに努めて参ります。

第1部訓練では車椅子の操作方法、施設の概要説明、避難経路の確認、消防機器の操作説明を行いました。



第1部訓練の様子



車椅子の操作方法



施設概要の説明



消防機器の説明



避難経路の確認

第2部訓練の様子

第2部訓練では実際に非常用すべり台を使用し避難訓練を行いました。



通報訓練の様子



居室から避難する様子



1階から避難する様子



2階から避難する様子

目次

第46回防災訓練	…1頁
特養	…2頁
ほのぼの／デイ・ショート	…3頁
能登派遣／居宅・包括	…4頁

特別養護老人ホーム

東館

8月に夏祭りをを行い今年は家族参加の夏祭りで楽しかったです👍
入居者様も美味しかったと喜ばれていました🍷



南館

お茶と和菓子を
頂きました🍵



手作りプリンが
大好評でした♪

南館 2 階 合同夏祭り！



焼きそば
美味しかったよ～！



西館

花火きれいね🎆



みなさん
浴衣が
似合って
いました(^_^♪

西館 2 階 🌻 合同夏祭り 🌻



西館 1 階は
みんなで
花火を
楽しみました🎆

上手く
釣れました



デイ・ショートセンター

『通いのデイサービス』と『泊まりのショートステイ』がひとつの建物内に併設されています。そんな環境を活かした活動に力を入れています。今後も定期的に交流イベントを開催予定♪

ボランティアさんによるマジックショーと舞踊

マジックの先生にタネを教えてもらいみんなで挑戦！



ボランティアさんたちの真似をして踊ってみました



デイ&ショート&ほのぼの交流会を初開催！

事業所対抗戦の前に体操で体をほぐしました



風船をリレーして最後にお尻で割り大盛り上がり！尻圧が勝負の分かれ目です



職員が一生涯懸命ジェスチャーするけど...なかなか難しい😓



小規模多機能型居宅介護事業所おつみ家ほのぼの

地域交流イベント 夏祭りを行いました！

久しぶりにボランティアさんを招いてのマジックショーを開催しました!! 参加型のマジックで、利用者自ら紙を折り数か所ハサミを入れただけで、個性豊かなウサギが出来上がり、皆さん驚かれていました。ショーの後は、おやつと一緒に食べ交流を楽しみました(*^-^*)



今後の予定

ハーモニカボランティアの先生を招いて、皆さんで懐かしの童謡・唱歌を歌います♪

石川県（能登地震被災地）への職員派遣報告

介護職員の派遣報告（特養介護士 1 名）

活動期間：令和 6 年 6 月 2 4 日～2 9 日

活動場所：石川県羽咋市社会福祉法人弘和会たきの一ホーム風和里（ふわり）様

活動内容：小規模多機能ホームに応援業務に入りました。被災され入居されていた方や入居されている方、デイサービスご利用の方、短時間デイサービスご利用の方等 2 0 名から 2 5 名の方がいらっしゃいました。主なサポートの内容は入浴介助、食事介助、日常生活介助（洗濯や炊事）、散歩の付き添いを行ってきました。「家に帰りたいけど無いやな～」と気を落とされ食事を摂ることも拒否される方もなかにはいましたが職員の手伝いを自ら気を遣い動いて下さる方もいらっしゃいました。短い時間でしたが他県から応援で来られたサポーターの方とも交流でき、入居者様にはまた是非来てくださいと涙でお別れの



居宅介護支援事業所 地域包括支援センター

9月13日(金)に

【地域ネットワーク会議】を開催しました

西寺尾地区、東福寺地区の地域課題について、区長さん、民生児童委員さん、健康福祉推進委員さん、住自協の福祉ワーカーさん、ケアマネージャーさん、包括支援センター職員の総勢 40 名が集まり、情報共有や意見交換を行いました。

グループワークにて、それぞれの立場で現状を発言していただきました。

ケアマネージャーさんから、「ふだん区長さんや民生委員さん等と話す機会がないので、意見交換ができてとても良かった。地域のことを知ることができた。」との感想がありました。



（東福寺合同庁舎にて）

☆介護保険について
聞きたい！

☆物忘れがみられる
ようになって心配…

相談ください

高齢者の相談窓口です！

★包括支援センター

TEL 214-6133

ケアプラン作成します！

★居宅介護支援事業所

TEL 293-6160

編集後記

今年の夏は例年と比べ暑い日々が続きましたがここ
にきてようやく暑さも和らぎ過ごしやすい天気が続い
ております。ただ朝と日中の寒暖差が大きく入居者様
の体調管理に気を付けて参りますので皆様も体調に気
を付けてお過ごしください。

T

第1回長野市地域包括支援センター運営協議会
地域包括支援センターの活動報告

地域包括支援センター名 ケアプラザわかほ

地域の特色 (区域内の人口 (R7.5.1 時点)や市街地、山間地等)	若穂地区人口 11,405 人、老年人口 3,936 人(高齢化率 34.5%) 長野市の最東端に位置し、綿内・川田・保科・牛島の 4 地区から成る。平地と中山間地が混在し、山間地では高齢化率が高い。面積は広く、長野市街地からも遠いため、車が欠かせない地域。
R6年度の活動報告 ・総合相談件数 ・相談の困難ケース ・相談から見えてきた地域の特徴 ・最近多い相談内容、傾向 ・相談があった消費者被害と対応	総合相談件数 1,499 件(延べ件数) 相談の困難ケース ・80 代母親と 60 代息子(引きこもり)の二人暮らし。支援機関に繋がらないケース ・身寄りがなくごみ屋敷状態、地域から孤立しているケース ・精神疾患により自殺企図のある独居高齢者 ・精神疾患の妻と認知症の夫の二人暮らし。親族が遠方で日常的な支援が得られないケース。 ・80 代認知症の母親と 60 代精神疾患の娘、介入拒否の息子との三人暮らし。支援機関に繋がらないケース ・アルコール依存症、身寄りがない独居高齢者 ・障害のある兄弟二人暮らし。身寄りがなく、ごみ屋敷状態のケース ・精神疾患の兄と、視力障害の弟の二人暮らし。親族が高齢により支援困難となったケース 相談から見えてきた地域の特徴 ・重度化、生活困難に至ってからの相談が多い。 ・高血圧、糖尿病、生活習慣病の高齢者が多い。 ・独居、高齢者二人暮らしが増え、家族介護力が低く、支援や見守りを必要とする世帯が増えている。 ・公共交通機関が少なく、運転をやめられない高齢者が多い。 最近多い相談内容、傾向 ・現住所が地区外、転入による介護保険サービスの相談。 ・施設入所中、施設サービスや入所先変更についての相談。 ・身寄りがない独居高齢者の相談。 ・アルコールに起因する認知機能低下。 ・配偶者への DV。 ・60 代前後の何らかの障害や精神疾患を持っているケースについて、支援していた親が高齢になったための相談。 ・若年性認知症の医療や介護、居場所づくりについての相談。 相談があった消費者被害と対応 80 代女性：息子を語る電話が自宅にあり、郵便局に書類を取りに行ってもらいたいと言

	われた。不信に思い、息子に連絡したところ自分はかけていないと返答。息子の勧めにより警察へ相談。助言にて国際電話を受け付けない手続きを行った。 80 代女性：自宅に電話があり、男性が名乗らず親しげに話し始めたため、息子からの電話だと思いそのまま会話を継続したところ、「家に行くから」と話したため待っていたが、来訪はなかった。息子に確認するとそのような連絡はしていないとのことだった。実害はなかったが、地域の駐在に連絡。助言にて録音付き電話機に変更した。 その他の活動 ・福祉教育の一環として、中学 1 年生及び 3 年生に地域福祉についての授業と高齢者体験を実施。若い世代にも目を向け、地域の中で福祉を学ぶ取り組みができたことは、地域共生社会にもつながるため、今後も継続していきたい。
地域ケア会議について ・R6年度のケア会議の回数と議題 ・ケア会議の出席者 ・会議の中でどのような意見が出たのか	■自立支援型個別ケア会議：2 回(4 ケース) ■個別ケア会議：3 件 ケース1(若年性認知症の方) ピアサポート活動(おれんじドアながの)の支援を行ってきたが、ピアサポート活動以外に地域で活動できる場について検討を行った。→認知症当事者が地域のつどい『お寺でお茶会』を開催。 ■ネットワーク会議：2 回 <1 回目> テーマ『高齢者の活躍の場づくり・お茶のみサロン活性化・買い物支援(意見出し編)』 出席者：地域福祉ワーカー、たすけあいコーディネーター、民生委員、住民自治協議会、福祉保健部員、地域住民 出された意見： 【高齢者の活躍の場づくり】 ・体操の場づくり、ボランティア活動、子供の見守り活動、伝統行事、老人大学、子供との交流、お手伝い活動 【お茶のみサロンの活性化】 ・趣味活動、教室、セミナー開催、子供たちとの交流、おもてなしだけではなく自発的な活動の場(講師や発表の場など)、人材育成、誰でも気軽に立ち寄れるサロンづくり 【買い物支援】 ・移動手段の確保、移動販売利用、ご近所同士の助け合い、ネットショッピング利用、たすけあい事業の拡大/周知、そもそも地域にお店が欲しい、「ついでに買ってくる」(たすけあい)、買い物代行、情報の共有/周知、買い物専用バス <2 回目> テーマ『高齢者の活躍の場づくり・お茶のみサロン活性化・買い物支援(具体策編)』 出席者：地域福祉ワーカー、たすけあいコーディネーター、民生委員、住民自治協議会、福祉保健部員、地域住民 出された意見： 【高齢者の活躍の場づくり】

	・ボランティア活動として地域の美化活動(花植え、ゴミ拾い、草取り)→地区ごとのスモールスタートで。 ・既存の趣味サークルなどの活性化、お互いに得意なことを教え合う、各地区での活動の工夫について共有する。 【お茶のみサロンの活性化】 ・飲み会、ボッチャ、落語…など内容の充実。→参加者が少ない、(サロン開催場所までの)移動手段がない。 ・子供達、若い世代との交流、得意なことを紹介、技術の継承。子供たちが参加しやすいよう土日祝日開催を検討しても。 ・アンケートを行い、参加者の希望を聞く。 【買い物支援】 ・移動手段の確保→移動支援、買い物バスの運行、ボランティアの自家用車、大型ショッピングモールとのシャトルバス、移動スーパーの活用。→すぐの実施は難しいので当面は既存の事業を活用か。 ・既存の事業(生協等の宅配、コンビニやスーパーの宅配、JA バス、たすけあい事業…等々)について高齢者に知ってもらう。 ・空き家、空き店舗を利用して仮設店舗、建物のリノベーション。
R6 年度地域包括支援センターの広報について ・どのような取り組みをしているか 実際の広報用紙またはチラシがあれば添付してください。	・広報誌「わかほっと」を年2回発行し、担当地区に全戸回覧している。 ・地域包括支援センターケアプラザわかほ独自のチラシ、マグネット、ティッシュ、クリアファイル等を制作し、地域の集いの場(お茶のみサロンや敬老会、地域福祉懇談会等)で配布している。また、地区内の郵便局、銀行、温泉施設等にチラシを設置いただいている。 ・法人 HP に地域包括支援センターの紹介や、イベント情報(介護者教室等)を掲載している。 ・出前講座の開催。 ・住民自治協議会への協力(福祉まつりでは、認知症をテーマにパネルディスカッションを開催)

長野市地域包括支援センター ケアプラザわかほ



若穂地区を担当しています。

介護や医療、福祉などに関する
高齢の皆さんの相談窓口です。

お気軽にご相談ください！



センターでは、電話や来所による相談のほか、
ご自宅への訪問による相談も行っています。

秘密厳守・相談は無料です！

電話：282-1631

担当：碓田・小林・近藤・丸山

裏面もご覧ください⇒

こんなときはご相談を！

物忘れをよくするようになった。

困りごとがある。
話を聞いてほしい。

知り合いがいない。
同世代の集まりに参加
したい。

今後の生活に
不安がある。

ご近所に1人暮らし
の高齢の方が住んで
いるけど心配...

最近体力が落ちてきたが、
今の体力を維持したい。

家族だけの
介護に疲れた。

介護保険のサービスを
知りたい、利用したい。



住所 若穂川田 1830

至長野市街

至長野市街



この看板が目印です！

地域包括支援センター
ケアプラザわかほ
(いこいや)

☎ 282-1631



この日は、
おうちでできる運動のご紹介をしました



んな内容をやっています。

防のための運動や脳トレ

に関する事 ◎ 消費者被害について ◎ 終活について

虐待に関する事 ◎ 高齢者の見守りについて の座学

ど・・・

や時間、場所についてもご相談に応じます。

にご相談、ご依頼ください。

電話：282-1631



活発にする
活ゲーム」

楽しく学ぶ
特殊詐欺
撃退かるた



トピック

若穂地区の旬な話題や
情報を発信します



団地公民館において「コープながの」の移動販売がスタート！若穂団地住民
り誘致された移動販売車、どんな様子かさっそくお邪魔してみました。
に並ぶお客様の姿に、地元の方の期待度の高さを感じました。並んでいる方
友達に誘われて」「（趣味活動の）仲間から教えてもらって」と若穂団地以
になっているようです。店舗と違い、間口が狭いため、車に入るまでどうし
できますが、その間お客様同士が和気あいあいとおしゃべりに花を咲かせ、
どい）の場になっていました。コープながのの方も「移動販売を行うことで、
コミュニティづくりのお手伝いをしたい」とお話されていました。『買い
地区の良いコミュニケーションツールのひとつになるのではないのでしょうか。

売車情報

曜日 午前11：10～11：40



わかほっ

長野市地域包括支援センターケアプラザわかほ

住所：長野市若穂川田1830 電話：282-1631

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

日ごろより当センターの活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
当センターでは、平成19年度より若穂地区で高齢者の相談窓口として
医療や福祉など、地域にある様々な関係機関と連携を図り、高齢者が
安心してらせるお手伝いをしております。

今後ともよろしくお願いいたします。

所長 村本 利

高齢者のこんなお悩み、ありませんか？

- ・物忘れをよくするようになった
- ・家族だけの介護に疲れた
- ・今後の生活に不安がある
- ・ご近所にひとり暮らしの高齢者が住んでいるけど心配・・・

地域包括支援センターケアプラザわかほにご相談くだ
専門職が皆さまのお困りごとや相談をうかがいま



『介護者教室』を開催しています

毎月第3金曜日の午前中、温湯温泉湯～ぱれあを会場に、介護者教室を開
月ごとにテーマを変え、保健に関する事、フレイル予防のための体操や認知
ど、様々なテーマで講習会を行っています。開催場所、時間につきましては毎
らせしますので、ご確認いただき、ぜひ一度ご参加ください。
お問合せ・申し込みは TEL 282-1631 へお願いします。

第1回目の今回は、“おや
自慢のおやきやお菓子を持ち
食べたり、お話したり、楽し