

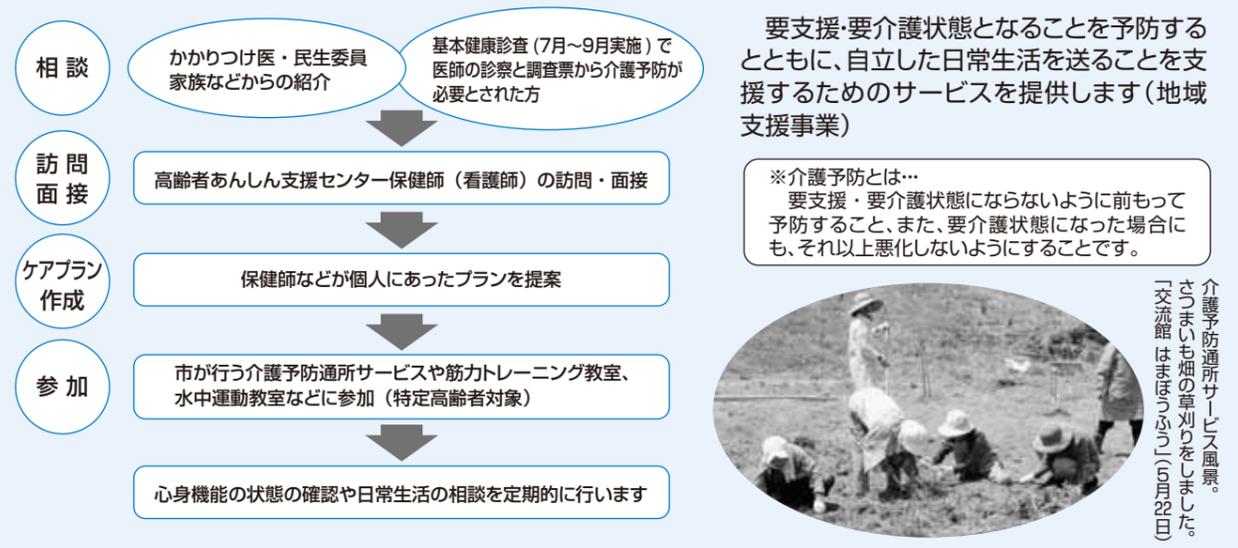
## ②健康づくり・介護予防相談

### 自立した生活を応援します

- 要支援1、2の人のケアプランの作成
- 介護予防の取り組みが必要な人(特定高齢者)への相談や事業の紹介
- ケアマネジャーの相談・助言や地域ケア会議の開催
- 高齢者サロンなど地域の介護予防活動を支援



### あなたにあった介護予防サービスを利用できます



私は、若い頃から手芸が好きで、作り出すとすぐ熱中し、一日中縫い物などをしてしまいます。そのせいか、家でいることが多くなり、外出する機会が少なくなっていました。

近所の人の紹介で、「出雲高齢者あんしん支援センター」の保健師さんの訪問相談を受け、市が行う介護予防通所サービス「交流館はまほろ」に参加するようになりました。

スタッフの方が優しい笑顔で迎えてくださり、理学療法士さんが作られたメニューに沿って、マシンを使ったりの筋力トレーニングや、園芸、体操をしたりと楽しく過ごしています。友達もたくさんでき、毎週ここへ通うようになって1年経ちますが、普段の生活の中で、誰に対しても自然と優しくなれるようになりました。



川上 ミヨ子 さん (荒茅町)

心も体も元気に

昨年4月から、各地域に高齢者の総合相談窓口「高齢者あんしん支援センター」を開設しています。センターでは、保健・介護・福祉の専門家が連携して、高齢者の相談や介護予防に取り組んでいます。今回はその活動の様子を紹介します。

## ① 高齢者総合相談窓口

### 高齢者の生活に関するあらゆる相談に応じます

- 手すりをつけたい、デイサービスに参加したいなど介護保険の利用方法など
- 消費者被害相談、高齢者虐待相談、成年後見制度の紹介など
- 地域で見守りの必要な1人暮らしをしている高齢者などの相談



日ごろの生活で体力が落ちた、外出の機会が減って足腰が弱るのが心配などを感じている方はお気軽にご相談ください

### ★相談に応じるスタッフ★

お住まいの地域のセンターで相談できます。

- ・保健師または経験豊富な看護師
- ・社会福祉士
- ・主任ケアマネジャー



### 相談窓口

- 【出雲高齢者あんしん支援センター】  
出雲市社会福祉センター内  
電話 25 07 07  
FAX 25 09 01
- 【平田高齢者あんしん支援センター】  
福祉館内  
電話 63 82 00  
FAX 63 82 02
- 【佐田高齢者あんしん支援センター】  
佐田支所内  
電話 84 00 19  
FAX 84 90 34

- 【多伎高齢者あんしん支援センター】  
潮風苑内  
電話 86 26 12  
FAX 86 29 72
- 【湖陵高齢者あんしん支援センター】  
みどりの郷湖陵内  
電話 43 39 30  
FAX 43 39 33
- 【大社高齢者あんしん支援センター】  
大社健康福祉センター内  
電話 53 32 32  
FAX 53 60 53

### その他の窓口(出雲地域)

在宅介護支援センターでも受け付けます。

- 【清流園】(今市・大津)  
電話 21 09 33
- 【第2こごぎ園】(塩冶・古志)  
電話 20 29 87
- 【もくもく苑】(四絡・川跡・鷺巣・高浜)  
電話 21 72 00
- 【みどりの郷】(上津・朝山・稗原・乙立)  
電話 48 27 55
- 【ひまわり園】(高松・長浜・神門・神西)  
電話 43 66 22

●高齢者あんしん支援センターのおたすねは 介護保険課  
電話 24 61 11

住み慣れた地域で暮らしたい  
「高齢者あんしん支援センター」がお手伝い