

主な内容

- 「いきいきトレーニング」がスタートしました …… 2
- センター長より一言・オレンジサポートチーム …… 3
- 高齢者いきいき安心センター場所・連絡先一覧 …… 4

2015 No.1526

10/27

発行／松戸市 編集／高齢者支援課  
 〒271-8588 松戸市根本387-5  
 ☎047-366-7343 FAX047-366-7748  
 URL http://www.city.matsudo.chiba.jp/



## 地域包括支援センターの愛称が

# 「高齢者いきいき安心センター」

## に決定しました!!

高齢者を総合的に支える地域の身近な相談窓口である「地域包括支援センター」を、皆さんに広く知っていただくため、分かりやすい愛称を募集したところ、96点のご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

「高齢者いきいき安心センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるように、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が、皆さんの生活を支える役割を担っています。

### 自立して生活できるように支援します

#### 介護予防ケアマネジメント

#### 介護や健康のこと

- 身体の健康に不安がある
- 今の健康を維持したい
- 基本チェックリストをやってみたい

- 介護予防教室の開催
- 認知症予防教室の開催



うちのおじいちゃん、以前は引きこもりがちで体力の低下やうつ病が心配でしたが、今では紹介してもらった地域のサロンでボランティアとして張り切っています。

### 相談ごと

悩み 疑問 不安

## 一人で抱えこんでいませんか？

### こんなとき お役にたちます！

## 高齢者いきいき 安心センター



保健師

主任ケア  
マネジャー

社会福祉士

### 皆さんの権利を守ります

#### 権利擁護

#### 権利を守ること

- 財産管理に自信がなくなった
- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 虐待にあっている人がいる
- 虐待をしてしまう

- 成年後見人申立ての支援
- 消費者被害の防止
- 高齢者虐待の防止・早期発見



「近所から高齢者を怒鳴る声が聞こえてきます。」「家族が必要な世話をしていないようだ。」などの相談をいただくことがあります。対象の家を訪問するなど、介護状況を確認して、必要な支援を行います。

### なんでも ご相談ください

#### 総合相談

#### さまざまな相談ごと

- 介護保険を申請したい
- 認知症の専門医を知りたい
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配

- 介護に関する相談
- 医療に関する相談
- 福祉に関する相談



さまざまな相談を受け必要なサービスにつなげています。

### さまざまな方面から 皆さんを支えます

#### 包括的・継続的マネジメント

#### 暮らしやすい地域のために

- 地域で何かボランティアをやりたい など

- 地域ケア会議の開催
- 認知症サポーター養成講座の開催
- 松戸市あんしん一声運動
- 介護者のつどいの運営



- 高齢者支援連絡会等地域資源との連携

地域のケアマネジャーの支援や、支え合う地域にするためのネットワーク作りを行っています。

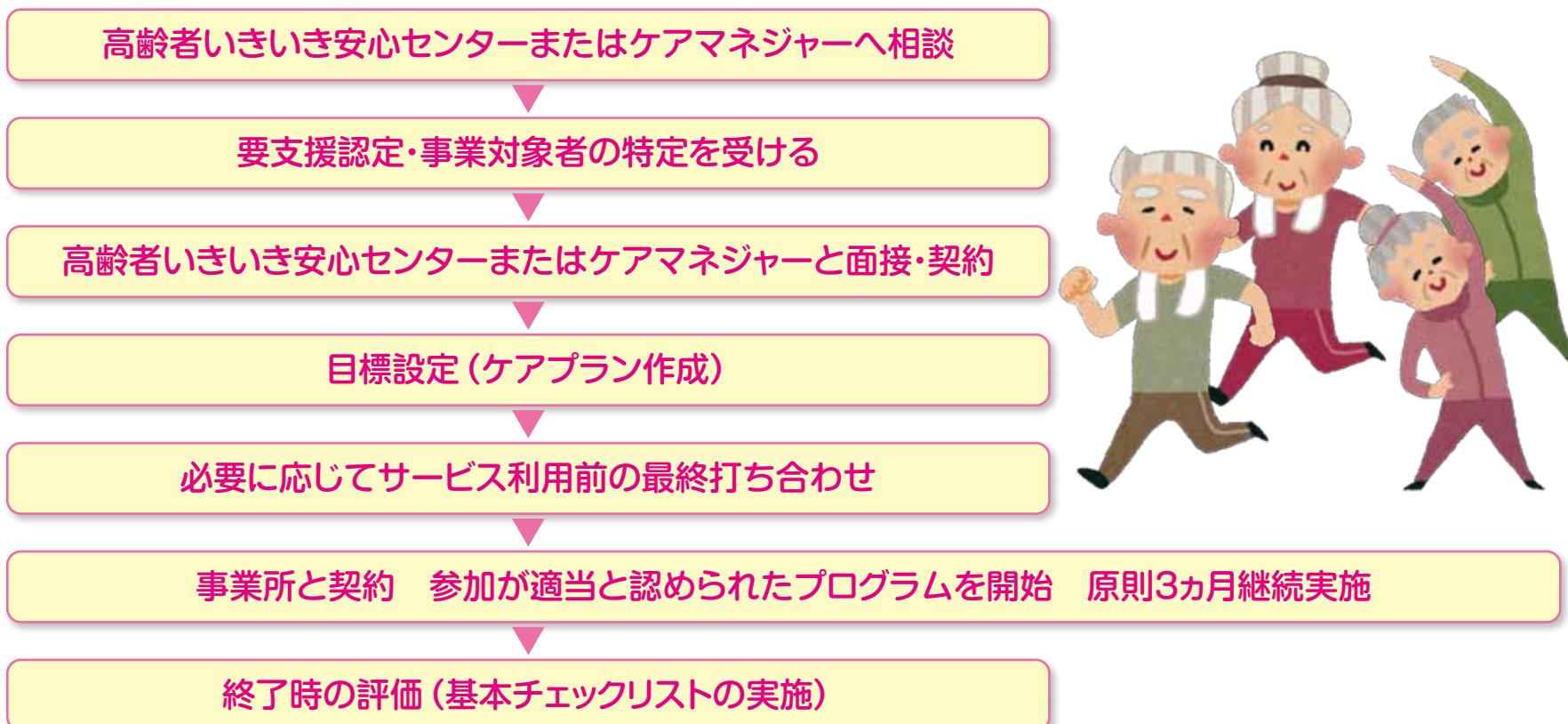
# 「いきいきトレーニング」がスタートしました

市指定の事業所において、保健・医療の専門職の指導のもとで、生活機能向上のためのプログラムを実践していただきます。

原則3ヵ月間、集中的に通っていただき、終了後もご自身で習得した方法を継続していただきます。

対 象 者	要支援1・2と認定された方または、65歳以上で、介護予防・生活支援サービス事業対象者（基本チェックリストにて特定された方）となった方のうち、高齢者いきいき安心センターまたはケアマネジャーから、自立した生活をするために参加が適当と認められた方
手 続 き	高齢者いきいき安心センターまたはケアマネジャーにご相談いただき、身体状況や生活状況などを確認させていただいた上で、ケアプランを作成してから参加開始となります。
プ ロ グ ラ ム 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動器の機能向上：1回2時間程度、週2回、3ヵ月、計24回</li> <li>●栄 養 改 善：1回2時間程度、3ヵ月、6～8回程度、計8回を限度</li> <li>●口 腔 機 能 向 上：1回45分～60分程度、月1回～2回程度、3ヵ月、計6回を限度</li> <li>●認知機能低下予防：1回2時間程度、週2回、3ヵ月、計24回</li> </ul>
自 己 負 担 額	1回あたり350円 ※一定以上の所得がある場合は700円
実 施 場 所	松戸市の指定基準に該当した事業所 ※詳細は、お近くの高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。

## 「いきいきトレーニング」利用の流れ



※基本チェックリストを実施し、心身の状態が改善し事業対象者とならなかった場合には、「卒業証書」を授与いたします。

## ●プログラムの概要

運動器機能向上プログラム	骨折予防および膝痛・腰痛予防や痛みの改善など加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチ・有酸素運動・簡易な器具を用いた運動等を行う。
栄養改善プログラム	低栄養状態を早期に発見するとともに、食べることを通じて低栄養状態を改善し、自立支援の一つとして「個別的な栄養相談」や「集団的な栄養教育」等を行う。
口腔機能向上プログラム	摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を予防する観点から、口腔機能向上のための学習や口腔清掃の自立支援、摂食・嚥下機能訓練等を行う。
認知機能低下予防プログラム	運動・栄養・口腔のプログラムに合わせて、認知機能低下の予防・支援を目的としたプログラムを行い、認知症の予防を図る。

**問** 従来やっていた二次予防事業の「お元気クラブ」との違いは何ですか？

**答** 「いきいきトレーニング」は、短期間（3ヵ月）で集中的に生活機能を向上するためのトレーニングで、繰り返し通う教室ではありません。終了後は、ご自身で習得した内容を継続できることを目指します。高齢者いきいき安心センターやケアマネジャーもサポートします。

# 地域の相談窓口「高齢者いきいき安心センター」

## センター長より一言



### 明第1 高齢者いきいき安心センター

「高齢者の総合相談窓口」として松戸新田に事務所を開設しています。相談業務の他にも運動教室の開催や認知症予防に関する事業も行っております。住み慣れた地域で生活できるよう地域の皆様と共に問題を解決していければと思っておりますのでお気軽にご相談ください。

### 小金 高齢者いきいき安心センター

「げんきな小金」、「認知症に理解あるまちづくり」を目指して、『小金げんき体操教室』や『認知症サポーター養成講座』を開催しています。地域活動を通じて、皆様と顔の見える関係を築いていきたいと思っております。

### 明第2 高齢者いきいき安心センター

地域の高齢者とそのご家族が気軽に何でも相談できるセンターでありたいと思っております。福祉・医療・生活に関わるすべての人・機関・組織と協力して楽しく住みやすいまちづくりに役立つことがスタッフ一同の目標です。

### 常盤平 高齢者いきいき安心センター

松戸市の中で一番ジャンボ（一番広い地区、一番多い高齢者人口、相談件数・訪問件数も一番、職員の数も一番です）なセンターです。皆様のより快適な生活をめざし細やかな対応を心がけています。

### 小金原 高齢者いきいき安心センター

団地と共に住宅地として栄えてきた小金原地区は、市内で2番目に高齢化率の高い町となりました。住み慣れた町で暮らし続けていけるよう町会、「医療・福祉」、民生委員、ボランティア等と連携して参りますので、お気軽にご相談ください。

### 本庁・矢切 高齢者いきいき安心センター

松戸駅、市役所に一番近いセンターです。歴史ある地域の事を教えて頂きながら一人でも多くの高齢者が安心して生活が送れるようお手伝いさせて頂いております。訪問相談も行っておりますのでお気軽にお問い合わせください。

### 五香松飛台 高齢者いきいき安心センター

五香松飛台地区は、各町会等を中心に高齢者の方への活動が活発に行われています。我々は地域の方と共生しネットワークを構築することにより、一人でも多くの方が幸せに暮らせるようスタッフ一丸となり取り組んでいきます。

### 新松戸 高齢者いきいき安心センター

私どもの仕事は「高齢者の日々の暮らしを応援する窓口！」です。馬橋西地区と新松戸地区で生活をしている高齢者を中心に、日常生活上の困りごとや、介護を必要としない体力づくりなどを支援いたします。

### 東部 高齢者いきいき安心センター

当センターは東部地域のほぼ真ん中に位置しています。来所相談が難しい方については、こちらから訪問もいたします。もちろん電話での相談も可能ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。

### 六実六高台 高齢者いきいき安心センター

六実六高台地域にお住まいの皆様がいつまでもお元気で生活し続けられるよう、さまざまな機関や団体などと連携し、お手伝いします。お困りごとや介護予防に関することなど何でも、身近な相談窓口としてお気軽にご相談ください。

### 馬橋 高齢者いきいき安心センター

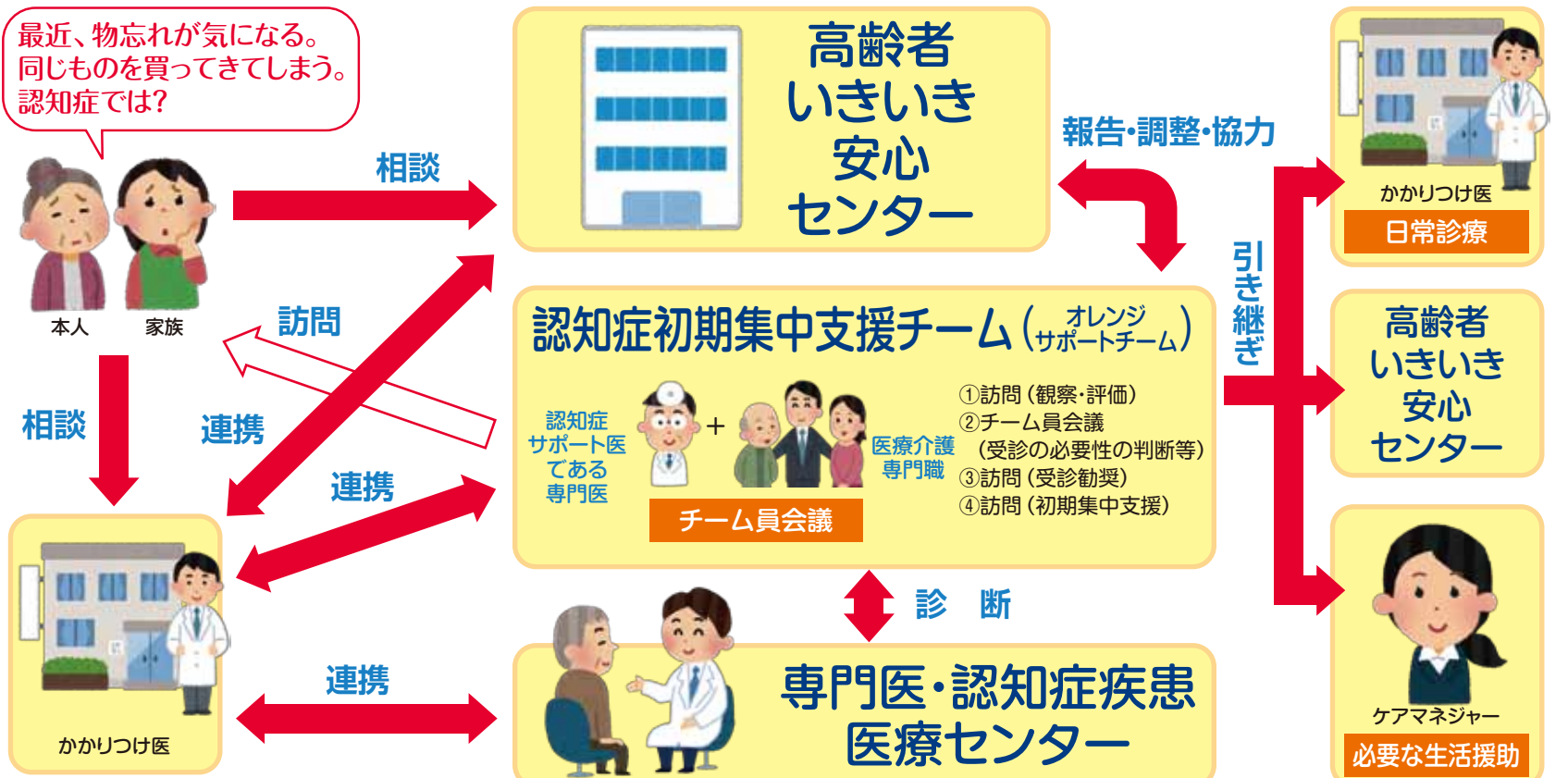
当センターは中和倉銀座商店街にあります。手作りパン屋さんの隣です。農協や幼稚園も近くです。買い物や用事のついでにお気軽にお立ち寄りください。職員一同、笑顔でお待ちしています。

## 認知症初期集中支援チーム（オレンジサポートチーム）がスタートします

※松戸市の愛称

お近くの高齢者いきいき安心センターへご相談ください。

最近、物忘れが気になる。同じものを買ってきちゃう。認知症では？



# お住まいの地域により、担当の「高齢者いきいき安心センター」が決まっています

●開所日:月曜日～金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) ●時間:8時30分～17時 ※お近くの高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。



## 1 明第1 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 新京成みのり台駅下車、  
 徒歩約2分

松戸新田573-2 ニューコーポ松台1階  
 ☎700-5881 FAX 700-5567 **P**

## 2 明第2 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 松戸駅西口から京成バス  
 馬橋駅・南流山駅・江戸川台駅行き  
 西4丁目下車、徒歩約4分

栄町西3-991-15  
 ☎382-5707 FAX 382-5727 **P**

## 3 本庁・矢切 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 松戸駅下車、  
 東口より徒歩約5分

松戸1292-1 シティハイツ1階  
 ☎363-6823 FAX 710-7198

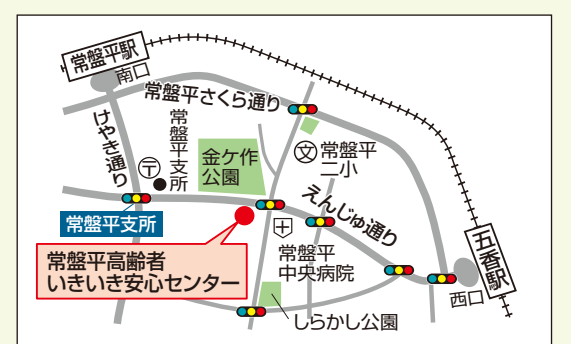
## 4 東部 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 JR東松戸駅・北総線東松戸駅下車、  
 徒歩約13分

紙敷1186-8 第二南花園内  
 ☎330-8866 FAX 330-8867 **P**

## 5 常盤平 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 ・新京成常盤平駅下車、南口より徒歩約12分  
 ・新京成五香駅下車、西口より徒歩約12分

常盤平7-5-2  
 ☎330-6150 FAX 330-6260 **P**

## 6 五香松飛台 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 ○新京成五香駅下車、西口より徒歩約10分  
 ○新京成五香駅西口から新京成バス紙敷、  
 車庫・松飛台駅行き松飛台入口下車、  
 徒歩約1分

五香西2-35-8 齊藤ビル1階  
 ☎385-3957 FAX 385-3958 **P**

## 7 六美六高台 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 ○東武野田線六美駅下車、徒歩約17分  
 ○新京成五香駅東口からバレインホーバス  
 クリーンセンター経由・六美駅行き  
 二元木戸下車、徒歩約6分

六高台2-6-5 リバティベル1階  
 ☎383-0100 FAX 383-2288 **P**

## 8 小金 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 JR北小金駅下車、南口より徒歩約3分

松戸市小金3 高橋ビル4階  
 ☎374-5221 FAX 349-0560 **P**

## 9 小金原 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 JR北小金駅南口から新京成バス  
 小金原団地循環「笹塚」下車、徒歩約5分

栗ヶ沢789-22  
 ☎383-3111 FAX 385-3071 **P**

## 10 新松戸 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 JR新松戸駅下車、  
 徒歩約5分

新松戸1-414 大清堂ビル1階  
 ☎346-2500 FAX 346-2514 **P**

## 11 馬橋 高齢者いきいき安心センター



**交通**  
 JR馬橋駅下車、東口より徒歩約15分

中和倉130 第1コーポオンダ 1階  
 ☎374-5533 FAX 374-5501

**職員募集** 高齢者の方々の支援体制を一層強化するため、一緒に働いていただける主任ケアマネジャー、保健師等を募集しています。詳しくは、各センターにお問い合わせください(※現在募集していないセンターもあります)。