

▶▶▶ 連絡先一覧

介護予防、進行予防に努めたい 周囲の方と交流したい

●ふれあいいきいきサロン

自分で歩いて行ける地区の公民館で定期的開催されています。健康づくり、つながりづくりのための活動の場です。

□問い合わせ先：川棚町社会福祉協議会（いきがいセンター） ☎82-2121

●住民主体の通いの場

・いきいき百歳体操

住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすことを目的に、身近な地区公民館などに住民の皆さんが主体的に集まり、介護予防効果の高い体操（いきいき百歳体操）を毎週行っています。体力に応じておもりバンドを手足首につけ、仲間とDVDを見ながら継続的に筋力の維持向上を図ります。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●E-basyoみんなでワハハ

居場所づくり、仲間づくり、健康づくりを目指す、どなたでも利用できる常設型の通いの場です。活動内容は映画上映、新聞ちぎり絵、iPad、手芸、健康麻雀、百歳体操など。老いも若きもみんなでワハハ！仲間と一緒に、笑って楽しいことにチャレンジしません

□問い合わせ先：☎82-2039 ・ 090-8394-6424（藤田）

●昭和館

平島地区にある住民主体で誰でもぶらっと立ち寄れるコミュニケーションの場です。平日午前中は毎日開館（年末年始の臨時休館あり）しています。メニューは体操やゲーム、歌や外部講師を招いての講演会など行っています。年齢や性別を問わず誰もが楽しく参加できる場作りを目指しています。

□問い合わせ先：☎090-5389-9256（石橋）

●笑って笑って えがお塾

手指体操やコミュニケーションゲーム等により脳活動の活性化を図ります。いつも笑い声と笑顔の絶えない教室です。笑って楽しく認知症予防に取り組みませんか？

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●いきいき元気アップ教室

身体活動の減少による運動機能の低下を予防し、個人に応じた運動を習慣化することにより、運動機能の維持・向上を目指します。また人と人との交流を図り、閉じこもりを防止するとともに、日常生活の自立を支援します。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●水中筋力アップ教室・水中いきいき元気クラブ

健康増進のために水中運動を取り入れ、加齢に伴う運動器の機能低下を予防し、筋力向上の大切さの自覚を促すことを目的とします。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●元気アップ教室（短期集中リハビリプログラム）

加齢に伴う心身機能の低下を予防するだけでなく、地域の中で生きがいや役割を持って生活できるような居場所に継続するなど、「活動」「参加」を促し、生活機能の積極的向上を図ります。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●きなっせ～

転倒しやすくなった・もの忘れが気になる・出かける手段がないから閉じこもり気味など、生活チェックリスト対象の方に、送迎を行い運動や他者との交流の機会をつくり、元気に楽しみの持てる生活を送ることを支援します。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

医療を受けたい

●認知症サポート医

認知症サポート医とは、養成研修を修了し、かかりつけ医への助言等の支援を行います。又、専門医療機関や地域包括支援センターなどとの、連携役となる医師です。

□カナザワ内科クリニック ☎83-3727

●認知症疾患医療センター

専門的な鑑別診断、専門医療相談、合併症対応などを行っています。かかりつけ医や介護との連携を図ります。

□問い合わせ先：

- ・JCHO諫早総合病院 認知症疾患医療センター ☎(0957) 22-1333
8：30～17：00 月～金（土日祝日、年末年始を除く）
- ・佐世保中央病院 認知症疾患医療センター ☎(0956)33-7151
9：00～17：00 月～金（土日祝日、年末年始を除く）
- ・嬉野温泉病院 認知症疾患センター ☎(0954) 43-0003
8：30～17：00 月～金（土日祝日、年末年始を除く）

電話で相談したい

●認知症サポートセンター

長崎県認知症サポートセンターは、認知症や若年性認知症のことで相談できる窓口です。ご本人やご家族の方を支援するための電話相談ができます。

□相談専用電話：☎(095) 847-0473

□問い合わせ先：長崎県すこやか長寿財団 ☎(095) 847-5212

●若年性認知症相談窓口

若年性認知症についての相談窓口です。事前の電話連絡で来所相談も可能です。

□問い合わせ先：長崎大学病院認知症疾患センター

専用電話☎(095) 819-7975

財産管理をお願いしたい

●日常生活自立支援事業

判断力が不十分なために日常生活に困っている方に対して、自立した地域生活が安心して送れるよう、介護サービス利用の援助、日常の金銭管理、通帳や書類などの預かりサービスを行います。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター）

※直接窓口は、川棚町社会福祉協議会

☎(0957) 54-1599

●任意後見制度

本人が契約の締結に必要な判断能力を有している間に、将来自己の判断能力が不十分になったときの後見事務の内容と後見する人（任意後見人）を、自ら事前の契約によって決めておく制度です。

□問い合わせ先：

- ・佐世保公証人役場 ☎(0956) 22-6081
- ・長崎県弁護士会 ☎(095) 824-3903
- ・長崎県司法書士会 ☎(095) 823-4895

●成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、その方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

見守り・安否確認をしてほしい

●民生委員・児童委員

地域の身近な相談相手である民生委員が、一人暮らしを中心とした見守り活動が必要と思われる世帯を、定期的に訪問します。

□問い合わせ先：住民福祉課 社会福祉係 ☎82-5411

●看護師によるお一人暮らしの方への訪問

お一人暮らしの方のお宅へ、生活のご不便がないか、健康の心配がないか等を伺うため訪問を実施しています。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●友愛訪問（老人クラブや愛育班など）

地域の一人暮らしの高齢者、あるいは寝たきりの高齢者や高齢者夫婦などの自宅を不定期に訪問し、お声かけを行っています。

□問い合わせ先： 愛育班…健康増進班 ☎82-5412
老人クラブ…社会福祉協議会 ☎82-2121

●配食サービス

心身の障害、または疾病などの理由により、食事作りが困難で見守りの必要性のある一人暮らしの高齢者等のご自宅に栄養バランスのとれた食事を届けます。配達時に利用者の安否確認を行います。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を見守り、地域で声掛けなどの支援を行う「認知症サポーター」の養成を行っています。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●社会福祉協議会

地域の福祉活動の拠点で、見守りやボランティアなどの活動を担っています。ふれあい食事会の実施も行っています。

□問い合わせ先：川棚町社会福祉協議会（いきがいセンター） ☎82-2121

●見守りネットワーク

関係機関がネットワークを作り、一人暮らしの高齢者の見守り活動を行います。

□問い合わせ先：住民福祉課 社会福祉係 ☎82-5411

●緊急通報電話装置

急病などの緊急時に通報を行うことができる装置を無料貸与します。通報すると受信センターへ繋がり、救急車の要請や駆けつけによる安否確認を行います。

□問い合わせ先：住民福祉課 社会福祉係 ☎82-5411

●人感見守りセンサー

人の動きを感知するセンサーを設置し、安否の確認を行います。携帯用のボタンを押すことでメールの登録先に緊急を知らせることができます。

□問い合わせ先：住民福祉課 社会福祉係 ☎82-5411

●自動通話録音装置の貸与

電話勧誘による消費者被害の未然防止を図ることを目的として、自動通話録音装置を無料で貸与します。

□問い合わせ先：総務課 行政係 ☎82-3131

話しがしたい・交流したい

●よらんね広場

同じ悩みを持つ当事者や家族同士など誰も気軽に話をしたり、介護や生活上の工夫など専門家からも学ぶことが出来る場です。

□問い合わせ先：介護保険係（地域包括支援センター） ☎59-5883

●認知症カフェさくら

認知症の方ご本人・ご家族、地域の皆さん、誰もが気軽に参加して「話をする」「話を聞いてもらう」「認知症について知る」ことのできるカフェスタイルの交流の場です。

□問い合わせ先：長崎川棚医療センター ☎82-3121

●峠の茶屋

誰でも気軽に寄れる茶屋。認知症の当事者の人と出会って話ができる場所です。

□問い合わせ先：認知症サポート耆行の会（中倉） ☎（0956）32-8879