

わたしゃ〜うめ子。
いろはカルタの主人公じゃ

悩み、疑問、相談ごとを1人で抱え込んでいませんか? お気軽にご相談ください

- 近所の人様子が前と違うんじゃないけど...
- 施設に入るには、どうしたらエエの?
- 食事作りが大変になってきた

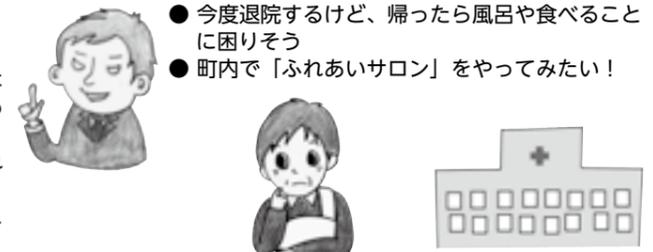
- 足腰が弱ってきた。ひとりで体操をやっても続かん。デイサービスに行ってみよう!
- 腰痛がひどくて、掃除機かけれん!
- 一人暮らしでないとヘルパーさんは来てもらえんのん?



こんなことはありませんか?

- 訪問販売で高額な布団を買ってしまった
- 身に覚えのない請求書が届くし、電話もよくかかるんじゃ
- 将来的に、通帳の管理やお金の出し入れが不安じゃなあ
- 隣の家から年寄りの大声と泣き声が聞こえるんじゃけど...

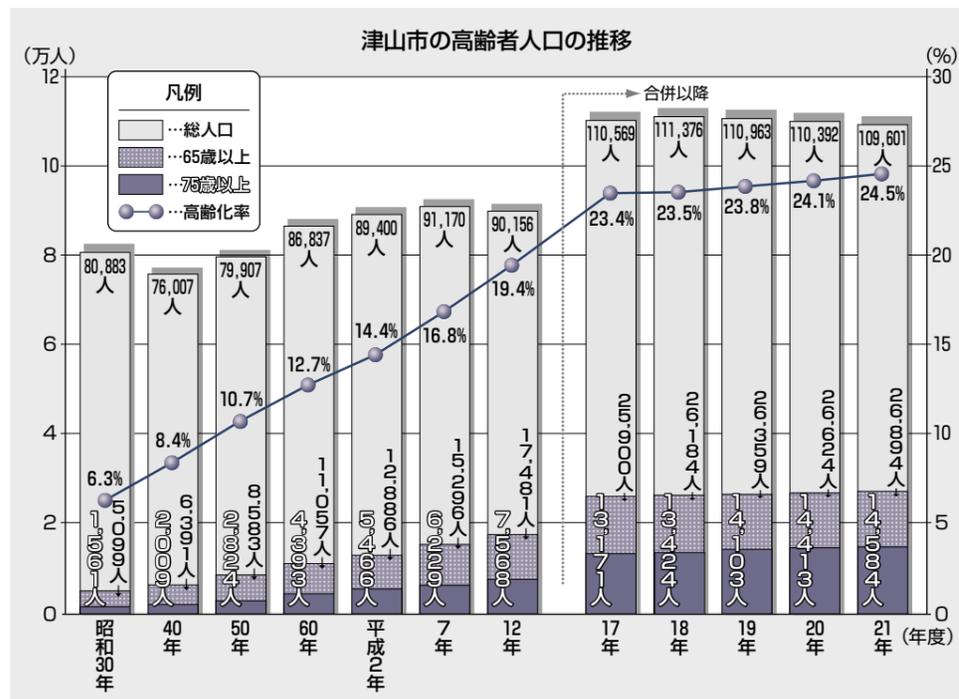
- 今度退院するけど、帰ったら風呂や食べることに困りそう
- 町内で「ふれあいサロン」をやってみよう!



地域包括支援センター	ところ	連絡先	担当エリア	
本所	市役所内(山北)	☎23-1004	市内全域	
サブセンター	東部	鶯園内(瓜生原)	☎26-7822	福南、成名、高野、広野、大崎、河辺
	西部	サンライフみのり内(二宮)	☎28-4135	城西(小田中)、西苔田(総社・小原)、二宮、院庄、田邑
	南部	積善病院内(一方)	☎31-1135	鶴城、中央、城西(小田中以外)、佐良山、福岡、城南
	北部	高寿園内(下高倉東)	☎29-4135	西苔田(上河原・北園町)、東苔田、神庭、滝尾、一宮、高田、高倉
	中央部	市役所内(山北)	☎23-1004	東津山、林田、城東、西苔田(山北)、城北
	勝北	日本原荘内(新野東)	☎36-6135	勝北地域
	加茂	加茂町福祉センター内(加茂町小中原)	☎42-5135	加茂地域・阿波地域
久米	久米福祉センター内(中北下)	☎57-2135	久米地域	

高齢者の身近な相談窓口

～知っていますか? 地域包括支援センター～



● 津山市が迎えた超高齢社会
津山市の平成21年度の人口は10万9千601人(平成22年2月1日時点)。そのうち、65歳以上の高齢者の人口は2万6千894人で、人口の24.5%を占めています。これを高齢化率といいますが、全国平均の22.7%を超えており、津山市では全国平均を上回るスピードで高齢化が進んでいます。

高齢者に安心と信頼を感じさせてくれる



山本 節子さん
(西吉田)

地域包括支援センターの設立当初から民生委員を辞めたこの11月まで、5年近く支援センターとかかわってきました。その5年間で、支援センターは、高齢者に安心を与え、わたしたちも支援センターに信頼を寄せるようになりました。

例えば、心配ごとのある高齢者が連絡すると、すぐに訪問して、顔を直接見てくれます。そして、その問題だけを解決するのではなく、その高齢者が抱えるほかの問題も発見し、すぐに解

決できなくても長くかかわって一緒に解決の方向を見つけてくれます。

また、支援センターは、医療・保健・福祉をつなぎ、高齢者の人格を尊重しながらその人の生活すべてに心を配り、一人ひとりに合った方法で応援してくれます。支援センターがあったからこそ「ふれあいサロン」や「こけいから講座」などが一体となり、高齢者が生きがいをもって、元気に生活していくことができるようになっていっています。

そして、身近な相談窓口として、気軽にどんな相談にも応じてくれます。たとえ自分たちが対応できない問題でも、関係機関につないでくれ、一緒に考えてくれます。

これからも高齢者の身近な相談窓口として、また、高齢者が安心して住み慣れた地域で暮らしていけるように支援センターの職員の方には頑張ってもらいたいと思います。

● 津山市地域包括支援センター
地域包括支援センターは高齢者が住み慣れた地域で尊厳ある生活を継続できることを目指し、平成18年度から市が社会福祉協議会に委託し、高齢者の支援を行っています。
保健・介護・福祉の専門職が高齢者の皆さんのあらゆる相談に対し、各種関係機関と連携して対応。各地域ではサブセンターが中心となり、介護予防などに取り組み皆さんの地域づくりのお手伝いをしています。