

あなたの生活支援コーディネーターからのお知らせ 近くのお宝教えてください！

おおくぼ総合支援センターでは、お年寄り・ハンディキャップを持った方・子育てや介護で大忙しの方…など、困りごとを抱え込まないよう、お互いを気かけながら生活できる地域づくりをすすめています。そのためには困ったときに周囲の人が気付いたり、誰かに相談できるようなさりげない見守りが大切です。そんな関わりは地域の**お宝**です。あなたの近くにお宝はありませんか？

毎日散歩のついでに井戸端会議。そういえば〇〇さん最近来てないなあ。

毎朝集まれる人でラジオ体操やっています。毎日予定があると、なんだか安心します。

お散歩がてら、下校中の子どもたちを見守っています。あの子最近元気がないような…。気にして見守ってみよう。

△△さん、子育てで大変みたい。ゴミ当番など難しい時は声かけてねって伝えています。

週に1回高年クラブでグランドゴルフの練習をしています。〇〇さんにも声をかけてみよう。

サロンに参加して季節の行事を楽しんでいます。忘れずに行けるように声をかけ合っています。

「うちの近所ではこんな見守りしているよ！」などおおくぼ総合支援センターの生活支援コーディネーターに教えてください！次回、集まったお宝をご紹介しますしていきます。

あそこに行くといつも誰かがいるから、気が向いたら顔を出しています。他にも集まって何かしてみたいなあ。

おおくぼ総合支援センター便り 第10号

おおくぼ総合支援センターでは、何らかの生活のしづらさがあっても、皆さんがそれぞれ家族や地域と繋がりを持って自分らしく暮らせるよう支援し、孤立することのない地域づくりを目指します！
お電話、訪問での相談をお受けします。

《こんなときに相談してください》

- 困りごとの相談先がわからない。
- いろいろな問題があり、どこへ相談したらいいかわからない。
(認知症の親とひきこもりの子の世帯など)
- すでにある制度や仕組みでは解決が難しい。
- 親・祖父母・兄弟などの世話があり、学校に行くことが難しい。

おおくぼ総合支援センター

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは・・・

- 健康に関することを何でも相談できる
- 必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
- 身近で頼りになる医師の事です！！

かかりつけ医を持つことで・・・
日頃の健康状態を知ってもらえ、病気の早期発見や早期治療にもつながります。
介護保険や大病院受診への相談もできます。

身近で頼りになるかかりつけ医は、ご自身の健康を維持増進するためにも大切な存在です。

参考：厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuhoken/sensiniryoo/#hid3

患者

\ 今とこれからの安心へ /

安心の連携サポート

かかりつけ医を身近に

かかりつけ医

大病院

地域連携

- ・相談や通院
・日頃の健康管理
- ・専門的な検査や治療
・患者さんを紹介
- ・患者さんの状態が安定
・患者さんの診療をお願い



住 所：明石市大久保町八木 743-33
電 話：078-934-8986 F A X：078-934-8987
開所時間：月～金 8時55分～17時40分
(土日・祝日と年末年始はお休み)

地区	大久保	大久保北	江井島	高丘
件数	227	163	109	197

R4年10月～R5年3月の新規相談件数
発行元
おおくぼ総合支援センター
大久保町八木743-33
(夜間休日応急診療所2階)
TEL 078-934-8986
FAX 078-934-8987

センターのケアマネジャー(介護支援専門員)の役割

介護保険のサービスを利用する時には、ケアマネジャー(介護支援専門員)と呼ばれる職員が相談にのります。高齢者が地域で安心して、出来る限り自立した生活をおくれるように、介護予防サービス計画書(ケアプラン)を作成すると共に利用するサービスの事業所の調整を行う職員です。

○受けられるサービスの種類○

- 予防専門訪問型サービス
- 介護予防訪問リハビリテーション
- 介護予防訪問看護
- 予防専門通所型サービス
- 介護予防通所リハビリテーション
- 介護予防短期入所生活介護
- 介護予防短期入所療養介護
- 介護予防福祉用具貸与
- 特定介護予防福祉用具購入
- 住宅改修 など

センターでは要支援1・要支援2・事業対象者を担当しています。

大久保北地区

出張相談のお・さ・そ・い

松陰会館に出張中!

出張相談
第1号

令和5年：9/6(水) 11/1(水)

令和6年：1/10(水) 3/6(水)

10:00~12:00



お気軽にお越しください!

●こんなご相談ありませんか

- ・介護保険について知りたい
- ・近所で参加できる集まりを紹介してほしい
- ・ご近所の方で心配な方がいる
- ・家族の相談をしたい
- ・どこに相談したらいいかわからない

●みなさんの身近な場所に 地区の担当が出張します

- ・サロン
- ・高年クラブ
- ・サークル
- ・ご近所さんと一緒に
- ・個人宅

ご遠慮なくお問い合わせください



高丘地区

気軽にご相談ください

出張相談会開催中!!

☆高丘中央コミセン 第3水曜日

時間：10:00~12:00

☆6.7丁目集会所 第2水曜日

時間：12:30~14:00

TOPICS

令和5年9月より
「みんなで脳力アップ教室」
を開催いたします♪
東北大学 川島隆太教授
が推奨する教材を使って
週一回、脳を鍛える
トレーニングを行いませんか?

期間：令和5年9月~令和6年3月
毎週木曜日 14:00~

場所：コープこうべ大久保
2階 大久保「コープのつどい場」

費用：無料

希望者は
おおくぼ総合支援センター
(高丘地区担当)までご連絡下さい。
希望者多数の場合は抽選となり、お断り
することがあります。

“大人の脳トレ”
で有名な

江井島地区

江井島総合市場で福祉相談、
健康相談、体力測定などの
イベントを行います!

年3回

日程が決まり次第、
お知らせしますので
お待ちください。

江井島総合市場で
オレンジサポーター養成講座を行います!

認知症への理解を深める

10月頃

江井島中学校区内で
SOS声掛け訓練を行います!

11月頃

今年度も宜しくお願いたします!

~みんなの給食~

食事をしながら会話を楽しむことで食
に対する関心も高まり、精神的なケ
アや介護予防に繋げていくことを目的
としています。



対象者：市内在住の65歳以上の方

申し込み：大久保コミセン

(大久保中学校内)

TEL:078-936-0879

参加費：1人1回400円

日程：毎月 第2火曜日

※開催日は申し込み先まで

お問い合わせ下さい。

時間：11:30~13:50(受付11:00)

場所：大久保コミセン

食事以外にも、体操や脳トレのプリン
トなどで楽しんでいます。初めての参
加でも暖かく迎えて頂けます★



皆様の参加を
心より
お待ちしております!

うちの地区でもやってほしい!
という希望がありましたら
是非お声がけください!
お問い合わせさせていただきます!

