

# 宮崎市生目・小松台地区 地域包括支援センター便り

こんにちは。

宮崎市生目・小松台地区地域包括支援センターです。

春らしい日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私達は、皆様が住みなれた地域の中で、安心して暮らしていただく為に必要な援助や支援をする「高齢者の総合相談窓口」です。

皆様からの情報提供も大歓迎です。お近くに来られた際は、お気軽にお立ち寄りください。

職員一同

## 地域包括支援センターの仕事

電話番号：62-3855

- 【総合相談支援業務】・様々な相談ごとを受け付けています
- 【介護予防ケアマネジメント業務】・介護予防や健康づくりの支援をします
- 【権利擁護業務】・皆様の財産や権利を守ります
- 【包括的・継続的ケアマネジメント業務】・皆様が暮らしやすい地域を目指します

## 認知症地域支援推進員の仕事

電話番号：64-8585

- ・地域包括支援センターと協力し認知症に関する相談を行います
- ・認知症専門病院などと連絡を取り、本人や家族の抱える不安や心配事を一緒に解消していきます
- ・地域のオレンジカフェを紹介または開催します
- ・家族向け認知症介護教室を開催します

お気軽にご相談ください。相談は無料です

## 【令和7年度 宮崎市フレイル予防健幸塾事業のご案内】

下の○に一つでも当てはまったら、フレイル予防健幸塾に参加してみませんか？

- 出かけたけれど体力が衰えてしまった・・・
- 孫と遊びたいけれど体力がない・・・
- 元気であるためには何をすればいいだろう・・・
- 何をやっても楽しいと思えなくなった・・・

フレイル予防健幸塾は、**運動・口腔・栄養・認知症予防**について学べます。

下記の①～④に該当する方が対象です。

- ①市内に住所を有する 65 歳以上    ②要介護認定 1～5 ではない
- ③介護保険サービスを利用していない    ④心身の衰えを感じている

週 1 回、4 か月間、運動や講座を受けてフレイル予防を身につけましょう。

具体的な内容としては、

**春塾（4月～7月）、夏塾（8月～11月）、冬塾（12月～3月）**

- 1.参加できるのは1回限りです。延長や再参加はできません
- 2.送迎地区内であっても、希望者多数により送迎できない場合があります
- 3.申込数が定員を超えた場合は、締め切り後に参加者を決定します
- 4.事業所からマスクの着用をお願いすることがあります
- 5.**参加費は無料**です。送迎費は開催する場所によりますが、100 円～300 円程度

参加希望の方や、お問い合わせはこちらまでご連絡ください。

**宮崎市地域保健課 保健・介護予防連携推進室**

宮崎市橘通西1丁目1番1号

TEL82-6651

**宮崎市生目・小松台地区地域包括支援センター**

宮崎市大字浮田3000-1(宮崎市生目地区交流センター内) TEL62-3855

