

ふれあい

～地域包括支援センター
コープ豊橋中央だより～

地域包括支援センターは、高齢者の介護・福祉
健康などをサポートする総合相談窓口です。

(豊橋市委託事業) * 担当地域は、新川校区・松山校区・向山校区です



- ・介護サービスの相談
- ・高齢者の虐待、消費者被害の相談
- ・健康、福祉、医療についての相談
- ・介護予防教室の実施 など…

悩み、疑問など、一人で抱え込んでいませんか？

保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネなどの専門職が協力して高齢者やご家族をサポートしていきます。

包括職員を紹介します！



藤田 直子(ふじた なおこ) 音楽鑑賞 その他いろいろです！
つば九郎が大好き！



浅井 智美(あさい ともみ)
趣味は映画や舞台、落語、



戸田 幸美(とだ さちみ)
モットーは『推しは推せるときに推せ』です♡



宮脇 桂子(みやわき けいこ)
4歳の息子と外で遊ぶのが大好きです



脇 夏子(みかづき なつこ)
4月に生まれた初孫にメロメロ♡

ごあいさつ



柴犬が好きです
趣味は編み物や
小物づくりなど…
カラオケも好きです



今年度4月1日より地域包括支援センターコープ豊橋中央に異動で着任しました福田勝代(ふくた かつよ)と申します。包括の業務は初めてになりますので、皆様にいろいろ教えていただきながら進めていきたいと思っています。ご指導よろしくお願いいたします。……といっても実は中部中学校区出身なのでなじみのある地域になります。今までも居宅介護でケアマネとしてご利用者様と向き合っていた仕事をしていた。早くこの地域になじみ、気軽に相談いただけるようになりたいと日々奮闘してまいります。重ねてよろしくお願いいたします。

『かいこ憩いの居場所』～家族介護者交流会～ 介護の悩み、一人で抱え込まないで… を開催します！

- ・介護の息抜き
- ・負担軽減につながる情報交換
- ・同じ環境にいる介護者同士の交流の場などを目的とした会です

詳細は別紙のチラシをご覧ください

包括職員も同席し、施設の情報やおむつの種類や使用方法など参加者から寄せられた相談などにも応じました。 ◎個人情報などにも配慮して行います

* 6月 27日(金) 14時～ 当包括センターで開催します
皆様のお越しを心よりお待ち申し上げます！

地域包括支援センターコープ豊橋中央
豊橋市前田町1丁目4番地2
☎53-1519 FAX53-1516



認知症サポーターって知っていますか？



認知症サポーターって何ですか？



何か特別なことをお願いするのではなく、
**認知症を理解し、認知症の人や
家族に対して温かく見守る応援者**で

学校(クラス)・企業・組合・PTA・サークル
などで無料で開催しています。



申込はどのようにしたらいいですか？

「認知症サポーター養成講座」は
豊橋市長寿介護課 (TEL 51-2338)へ
申し込みをして講師と日程調整をします。



お互いが気持ちよく暮らしていくために
正しい理解と知識が必要ですね。

オレンジリングはサポーターの証です。
地域の皆さんで**オレンジ**の輪を広げて、
安心して暮らせる街をみんなで作っていきましょう！



健康トピックス

梅雨時の健康対策

□梅雨時に起こりやすい体調の変化は？

- ・気分が憂鬱になりやすい
- ・体のだるさや疲れ
- ・風邪をひきやすい
- ・頭痛や食欲不振
- ・肩こり、腰痛、関節痛、神経痛(梅雨時に限らずですが…
気圧の加減で悪くなりやすい方が多いです)



この時期は1日の温度差が大きくなりやすいので、その日の気温
に合わせた服装＝朝晩は1枚余分に羽織るなどで調節しましょう
雨の日が多いですが、天気の良い日は20～30分ウォーキング
するなど、少しでもお日様の光を浴びましょう
日中にお日様の光に当たる時間が少ないと、眠りが浅くなり
疲れが取りにくいとも言われます

テレビを観ながら
足踏みするなど
簡単な動きでも
良いので実践して
みてください



詐欺電話お断り



□特殊詐欺対策装置の購入費の補助があります！

電話機に取り付ける通話録音や着信拒否ができる装置や
これらの機能が内蔵された電話機を購入する方に、購入費の
一部を補助してくれます(全国防犯協会連合会が推奨する優良
防犯電話で新品のもの)

対象者

市税の滞納がない
独居または高齢者世帯
日中高齢者のみ

申請方法

市役所12階安全生活課に
申請書類(家電量販店など
にある)を持参
*購入後2か月以内

補助対象経費の2分の1(上限7000円)

*1世帯1回限り

詳細は市役所安全生活課 ☎51-2303