

# 高齢者いきいき通信



## 地域包括支援センターだより

令和3年5月発行

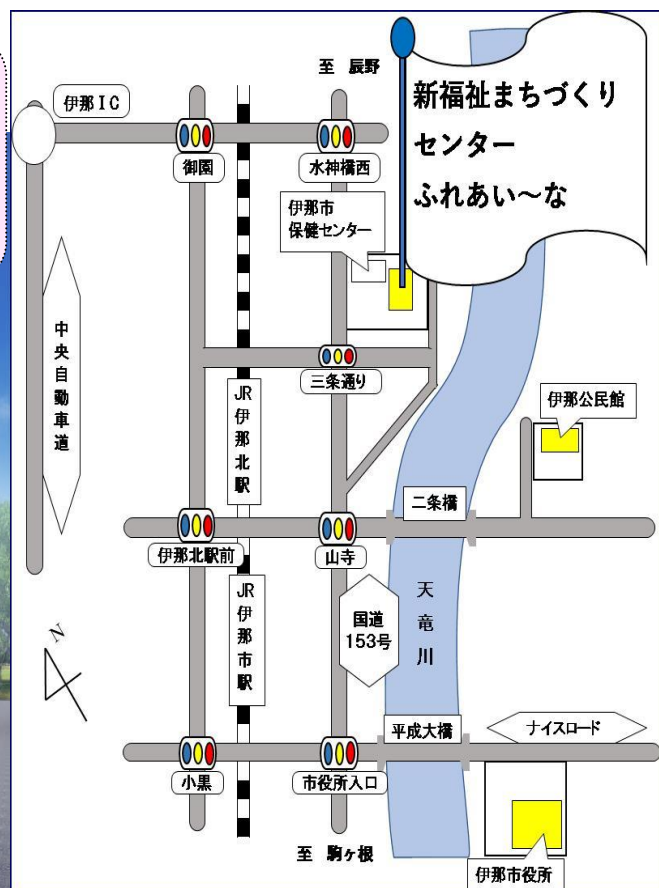
地域包括支援センターは、高齢者に関するよろず相談窓口です。

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

## 福祉相談課（地域包括支援センター）からのお知らせ

福祉相談課（地域包括支援センター）が  
令和3年5月6日より福祉まちづくりセンター  
「ふれあい～な」に移転しました！！



### 新しい建物にはどんな組織が入るのですか？



「ふれあい～な」には、市役所本庁舎から移転する「福祉相談課」と「伊那市社会福祉協議会」、「公証役場」が入ります。そのほかに、情報・交流コーナー、喫茶コーナー、多目的室、会議室、相談室、福祉団体事務室などが整備されています。

## 「ふれあい～な」ではどんなことができますか？



《高齢者・生活困窮などに関する総合相談窓口》保健福祉の専門職が高齢者生活困窮などのご相談に応じます。

例えばこんな困りごと・・・

○最近親の物忘れが進んだ

○退院後の生活が心配

○介護が大変だがどうしていいかわからない ○介護サービスを受けたい

○新型コロナの影響で失業、生活が苦しい・・・



## 市役所本庁ではどんなことができますか？

引き続き各種申請の手続きなどを行います

《社会福祉課》高齢者・障がい者に関する手続きなど

○特別養護老人ホーム入所申し込み ○高齢者、障がい者の各種サービスの申し込み、手続き  
○障がい者手帳に関する手続き ○その他 民生児童委員、戦没者遺族に関すること など

《子育て支援課》

○児童手当 ○保育園の入園手続き ○保育料 ○児童発達支援センター（小鳩園）

《健康推進課》

○予防接種、感染症対策 ○国民健康保険、福祉医療 ○後期高齢者医療保険 ○国民年金

## 高齢期になっても楽しく食事を！！

《作り方》

- ① 高野豆腐はぬるま湯でもどしておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 高野豆腐の粗熱がとれたら1枚を3等分に切り豚肉で巻く。
- ④ 巻き終わりを下にしてフライパンで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火加減は弱火～中火で肉に火が通れば②のタレを入れて煮詰める。
- ⑥ 全体にタレがからまれば出来上がり。

【ポイント】

高野豆腐はタンパク質、脂質、カルシウム等のミネラルが豊富です。

豆腐の栄養分が凝縮されているので、少ない量でバランスよく栄

## 高野豆腐の肉巻き

《材料 2人分》

高野豆腐	..... 2
豚肉しゃぶしゃぶ用	..... 6枚
砂糖	..... 1/2
しょうゆ	..... 1
酒	..... 小

伊那市地域包括支援センター  
（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）  
みすず支援センター（美篤きらめき館内）  
西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）  
はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）  
高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）  
長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）

電話 78-4111  
内線 2352・2353・2361  
電話 73-7829  
電話 72-7692  
電話 74-8505  
電話 94-3688  
電話 98-1144

