

高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和4年9月10日発行



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、まずはご連絡ください。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。）

伊那市の認知症施策

認知症は年齢を重ねれば誰もがかかる可能性のある病気で、高齢社会では身近な病気です。

認知症の方も支えるご家族も、安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、地域の支援を活用できるとよいですね

介護・認知症 おしゃべりカフェ「オレンジ」

認知症の方やその家族、周りの方などが自由に参加できる集いの場です。お茶を飲みながら、情報交換や介護の相談ができます。

☆認知症の方やご家族がゆっくり過ごせる場所です

☆認知症への知識を持ったスタッフが、ご家族の方等の相談をお聞きします。

☆認知症について知りたい方に、情報提供をします。

第1金曜日	きたっせ（山寺区）	午前10時～11時
第3木曜日	蔵みなみ（長谷）	午前9時半～11時半
第3土曜日	やますそ（高遠町）	午後1時半～3時
第4火曜日	北和田会所（富県）	午前9時半～11時半
第4水曜日	ぬくもり館（西箕輪）	午前10時～11時

※参加費200円をお持ちください。

※祝祭日等の都合で日程が変更になることがあります。



認知症初期集中支援チーム

複数の専門家が認知症の人や認知症の疑いがある人、その家族に対して、困りごとが出てきた早い段階でかかわり、自立した生活ができるように適切なサポートを行います。

☆医療や介護サービスに結び付いていない方や、対応に困っている方が対象です。

認知症見守りネットワーク・賠償事故補償制度加入

認知症によって行方不明になる恐れがある方を対象に、認知症見守りネットワークの登録をお勧めしています。伊那警察署や市内の高齢者福祉施設と連携し、行方不明時の早期発見を目指します。身体的な特徴などを事前に登録することで、スムーズな捜索活動が期待できます。

さらに認知症見守りネットワークへ登録された方は、賠償事故補償制度（個人賠償責任保険）へ加入します。加入することで、日常生活における偶然な事故で御家族等が損害賠償責任を負った場合などに、保険金の支払いを受けることができます。

保険加入に際して、登録者本人やご家族への負担は一切ありません。



素揚げかぼちゃのハチみつみそ和え

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを除き、1センチ角×4センチ長さに切る。
- ② 180℃に熱した油でさっと素揚げにして油をきる。
- ③ みそとはちみつを混ぜ合わせ、②を加えて和え、ごまを振る。

～ポイント～

- ・かぼちゃは脳の老化を防ぎ、認知症予防の効果がある、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 150g
- ・揚げ油
- ・みそ 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1/2

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）

電話78-4111
内線2353・2359・2360
電話73-7829
電話72-7692
電話74-8505
電話94-3688



