



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>  
公式ツイッター [http://twitter.com/inagi\\_city](http://twitter.com/inagi_city)  
◀メール配信サービス（登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください）

市役所(代表) ☎042-378-2111  
平尾出張所 ☎042-331-6346  
若葉台出張所 ☎042-350-6321  
開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 ☎042-377-4781

## 何でもご相談ください！ 稲城市の地域包括 支援センター

市では、市内を4つの地区に分け、それぞれの地区に1カ所ずつ地域包括支援センターを設置するために計画を進めてきました。今まで地域包括支援センターがなかった向陽台・長峰・若葉台地区にも10月1日に「稲城市地域包括支援センターこうようだい」が新設され、身近なところで地域の方々を支援する体制が整いました。

地域包括支援センターは、市から委託を受け、介護、医療、福祉などの関係機関と連携し、高齢者の健康、生活、権利などを守るために様々な活動をしています。困った時にはお気軽にご相談ください。どなたでもご利用いただけます。

### 地域を見守る 地域包括支援センター

地域に住む皆さんからの様々な相談や悩みを聞いたリ、民生委員や自治会などと連携しながら、安心できる地域、暮らしやすい地域をつくっています。

また、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく暮らし続けられるように、4つの業務を柱として地域で活動しています。

#### 1. 様々な相談をお受けします

「最近、転びやすくなったけれど、どうしたらいいかしら」「介護保険を利用しないでいつまでも元気であるにはどうすればいいのだろう」「近所に知り合いがないので、高齢者が参加できる集まりはありますか」「介護保険はどうしたら利用できるのかしら」など、様々な相談をお受けしています。

相談は、高齢者やそのご家族からだけでなく、ご近所の方など、どなたでも構いません。

足腰が悪くて相談に行く事が難しい方でも、電話での相談や訪問による相談もしています。

#### 2. 介護予防のための支援をします

筋力の低下やもの忘れなどから介護や支援が必要となることを予防し、現在の生活を続けられるための支援をします。

それぞれの方にあった介護予防のプログラム(裏面)を紹介し必要な手続きを実施します。

また、必要に応じて地域で介護予防教室や家族の方の介護を支援する教室を開催しています。

#### 3. 高齢者の尊厳と権利を守ります

高齢者の虐待防止や早期発見、悪質商法の被害防止など、関係機関と連携して進めていきます。また、介護サービスの契約や日常の金銭管理に不安がある方には、「地域福祉権利擁護事業」や「成年後見制度」の利用支援を行っています。

#### 4. 地域のネットワークづくりを支援します

医療機関、民生委員、自治会、社会福祉協議会、ボランティア団体、各種サービス事業所など、地域を支える組織・機関とのネットワークを作り、高齢者が暮らしやすい地域にするために、また、住み慣れた地域で暮らし続けることができるように連携をしています。

#### 介護予防プランを作成します

要介護認定で、「要支援1」「要支援2」となった方のプランを作成するのは、地域包括支援センターです。

### 私たちが担当します！

<p><b>地域包括支援センターひらお苑</b> 担当地区=坂浜・平尾</p> <p>平尾2-49-20 ☎331-6088</p>	<p><b>地域包括支援センターいなぎ正吉苑</b> 担当地区=押立・矢野口</p> <p>矢野口1804-3 ☎370-2202</p>
<p><b>地域包括支援センターいなぎ苑</b> 担当地区=大丸・東長沼・百村</p> <p>百村255 ☎379-5500</p>	<p><b>地域包括支援センターこうようだい</b> 担当地区=向陽台・長峰・若葉台</p> <p><b>新設</b></p> <p>向陽台3-4-4 ☎370-0040</p>

### 高齢者交流の場

#### 平尾住宅20号棟集会所でも開始しました！

市では、高齢者の交流の場として「押立の家」と「大丸憩いの家」に続き、「平尾20クラブ」を新たに開設しました。

話し相手や仲間づくりができるように、また居場所ができるように、いつでも誰でも気軽に出掛けられるような場所になっています。

地域の方がボランティアとして活動に参加し、高齢者と一緒になって活動内容を考えたりもしています。活動を通して、地域の方同士のつながりができることを目指しています。

お気軽にご参加ください。



▲「大丸憩いの家」の様子

名称	場所	開催日	時間	問い合わせ
押立の家	押立728-8	毎週火・木曜日、 第2・3・4水曜日	午前10時～午後3時	地域包括支援センターいなぎ正吉苑 ☎370-2202
		隔週土曜日	午後1時～3時	
		第3金曜日	正午～午後3時	
大丸憩いの家	大丸アパート 第二集会所	毎週火曜日	午前9時～正午	地域包括支援センターいなぎ苑 ☎379-5500
平尾20クラブ	平尾住宅20号棟 集会所	毎週木曜日	午前9時30分～正午	地域包括支援センターひらお苑 ☎331-6088

### 介護予防教室

#### 「口腔機能低下」ストップ作戦！元気アップ！歯つらつ教室

お口の健康を保ち、いつまでも美味しく食事をいただくためには口腔ケアが大切です。口腔ケアをすることで歯の病気や口臭防止、飲み込む力アップ、誤嚥による肺炎の防止の効果があります。

簡単に実践できる口腔機能アップのための唾液腺マッサージや食ベトレ体操を指導しますので、この機会にマスターしましょう！

日時 11月27日(火)午前10時～正午

場 地域振興プラザ4階大会議室・中会議室 定50人(申込先着順)

講師 渡辺 江利子氏(歯科衛生士、介護支援専門員)、奈良 美佳氏(歯科衛生士)

費 無料 用 11月2日(金)から電話でお申し込みください。

先 問 高齢福祉課地域支援係



### 矢野口介護予防大会

#### 元気であるために仲間を増やして つながりを持ちましょう！

介護予防自主グループによる体操や活動の紹介を行います。いも煮を食べながら、地域で活動している仲間と交流しませんか。

対 地域の方どなたでも

日時 11月22日(木)午後1時～3時

場 第二文化センター

先 問 地域包括支援センターいなぎ正吉苑

☎370-2202