

お元気ですか？こちらは 白川町地域包括支援センターです

No.2

平成20年8月発行

皆様、お元気でお過ごしでしょうか。
『地域包括支援センター』では、
心身のいずれかに障害があっても
また、ひとり暮らしであっても
いつまでも皆様が、白川町で、自分らしく
いきいきとした生活を続けられるように
お手伝いをします。



白川町地域包括支援センターの活動紹介

- ・ 民生委員、各地区福祉会他、関係機関と協働し、地域の皆様と共に、安心できるまちづくりをめざしています。
- ・ 虐待防止・消費者被害の防止などを通して、地域の皆様と一緒に高齢者の方の生活を見守っています。
- ・ 地域のサロン等へ出かけ、出前講座（お話しやレクなど）を行っています。
- ・ いつまでも元気に過ごしていただくために、介護予防をすすめています。
- ・ 介護保険サービスの利用などを、お手伝いしています。
- ・ 守秘義務があり、安心してご相談いただけます。

白川町地域包括支援センター 職員紹介



主任ケアマネジャー
田口千枝子



保健師
長尾ひろみ



社会福祉士
則武弘美



ケアマネジャー
安江洋子



事務
安江知子

住 所 〒509-1106

白川町坂ノ東5770 白川病院在宅総合ケアセンター内

電話番号 0574-79-0033 24時間電話対応可

ファックス番号 0574-75-2135

メールアドレス houkatsu-t33-n44-n55@marble.ocn.ne.jp



元気に過ごすために

年を重ねても自分らしく元気に暮らすためには、日頃の予防が重要です。ご自分の生活を振り返り、以下の「元気の秘訣 6 ヶ条」を参考に、ますますお元気にお過ごしください。

また、まだ若い方は、今のうちから気をつけて、元気なお年寄りを目指しましょう。

元気の秘訣 6 ヶ条

1、筋力をつける

- ・歩くことも大切ですが、転倒防止のためには体操が有効です。
- ・足と腰のまわりをきたえる体操を取り入れましょう。

2、食べることを大切にする

- ・食べることは生活の基本です。バランスよく、朝昼晩の3食を食べましょう。
- ・肉や魚・卵・大豆製品をしっかりとりましょう。
- ・牛乳を飲みましょう。

3、口を元氣にする

- ・口の手入れ、口腔（口の中）の体操を毎日しましょう。
- ・しっかり噛んで食べましょう。
- ・話すことも口の周りの筋力を使うので大切です。
- ・定期的に歯科検診を受けましょう。

4、閉じこもらないようにする

- ・意識的に行動範囲を広げましょう。
- ・お互いに声をかけあいましょう。
- ・趣味を広げましょう。

5、認知症を予防する

- ・社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう。
- ・ウォーキングなど有酸素運動に心がけましょう。
- ・記憶力をきたえるため、頭を積極的に使いましょう。
- ・バランスのよい食事に心がけましょう。

6、うつを予防する

- ・誰もがうつになる可能性があります。
- ・つらい気持ちを家族や友人に話してみましょう。
- ・生活のリズムを整えましょう。
- ・十分な休養をとりましょう。
- ・早い時期に専門医に相談しましょう。



消費者被害にあわないために

「自分はだまされないから大丈夫」と思っている人ほど被害にあいやすいものです。包括支援センターでは消費者被害にあないように情報を提供したり、消費者被害にあった時の相談窓口を紹介したりしています。

販売を断りたい時は・・・

- ① きっぱり、はっきりと、「いりません」と断る。
- ② 相手がしつこい、怖いなど自分では断りにくい時は近所の人を呼ぶ。
- ③ 相手を怪しい業者だなと感じたら、警察に通報する。

契約をして困ったら・・・

- ① 家族、近所の人に相談する。
- ② 民生委員、ケアマネジャー、ヘルパーなど、頼れる周りの人に相談する。
- ③ 白川町内の相談窓口に相談する。

どんなちょっと
したことでも、
困った時はまず
相談しよう！

白川町内の消費者被害の相談窓口

白川町社会福祉協議会 電話 72-2327
白川町役場 電話 72-1311（内線213）
白川町地域包括支援センター
電話 79-0033

*物忘れがある、高額な買い物を繰り返して困っている、などといったご相談にも応じます。

岐阜県の消費者被害の相談窓口

県民生活相談センター
(消費生活相談専用番号)
電話 058-277-1003



消費者被害にあわれる方の中には、認知症・知的障害・精神障害などでお1人で商品を購入するかどうかを決めることが困難な方がいます。そのような場合は、成年後見制度（注1）、日常生活自立支援事業などの制度を利用する考えてみましょう。

日常生活自立支援事業については白川町社会福祉協議会にお問い合わせください。

（注1）成年後見制度とは、後見人が本人に代わって財産の管理（預貯金の管理、不動産などの処分、遺産分割など財産に関する助言や支援）、介護・福祉サービスの利用や施設への入退所の契約、費用支払い、日常生活上の契約などの支援を行う制度です。詳しくは白川町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

白川町内高齢者の相談機関

町内にはさまざまな相談機関があります。生活や介護で悩んだときには相談する事も大切です。
ご本人・ご家族だけで抱え込まずに、早い時期にご相談ください。

| 機 関 名 | 住 所 | 電 話 番 号 | 備 考 |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|----------------------------------|
| 白川町地域包括支援センター | 坂ノ東 | 79-0033 | 介護・一般福祉について |
| 白川町保健福祉課 (町民会館内) | 河 岐 | 72-2484 (相談専用) | 介護・一般福祉について |
| サンシャイン美濃白川 | 坂ノ東 | 75-2340 | 介護について |
| 白川町在宅介護支援センター (白川病院) | 坂ノ東 | 75-2388 | 介護について |
| 福祉センターさわやか白楽園 白川町社会福祉協議会 | 三 川 | 72-2327 | 介護・一般福祉について |
| 気楽園 | 黒 川 | 77-0033 | 介護について |
| せせらぎ園 | 下佐見 | 76-0033 | 介護について |
| 民生委員 | 各地区 | | 生活・介護等について |
| 新田医院 | 中 川 | 72-1503 | 医療・介護・各種公的制度の紹介 |
| 白川病院 医療福祉地域連携室 | 坂ノ東 | 72-2222 (内 570) | 医療・介護・各種公的制度の紹介 |
| 大賀医院 | 赤 河 | 73-1126 | 医療・介護・各種公的制度の紹介 |
| 安江医院 | 黒 川 | 77-1171 | 医療・介護・各種公的制度の紹介 |
| 相談事業 | 無料法律相談 (白川町社会福祉協議会) | 72-2327 | 奇数月下旬 会場：福祉センター 電話にて要予約、電話相談可 |
| | くらしの相談 (白川町社会福祉協議会) | 72-2327 | 毎週土曜日 会場：福祉センター 電話による相談も有り |
| | 行政相談 (白川町経営管理課) | 72-1311 (内 213) | 年間8回 会場：福祉センター 電話による相談も有り |
| | こころの健康相談 (白川町保健福祉課) | 72-2484 (相談専用) | 電話にて要予約 |
| | 人権相談 (白川町町民課) | 72-1311 (内 121) | 年間6回（不定期） 会場：町民会館 |

