

# 城南・賀来地域包括支援センターです！

城南・賀来地域包括支援センター便り  
第17号



地域包括支援センターは主に高齢者の方の総合相談窓口として、中学校区を基本として市内に23か所、設置されています。高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるよう、介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から支援します。お気軽にご利用下さい。



大分市荏隈町1丁目12番3号  
☎097-545-1030  
(医大バイパス沿い「荏隈」バス停横)  
令和7年5月1日発行



## 令和7年度もよろしくお願ひいたします！

新年度となり、新茶の豊かな香りと風味を楽しめる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今年度も地域の皆様の身近な相談窓口としてお役立て頂けるよう、頑張ってお願ひいたします。  
今年度もよろしくお願ひいたします！



城南・賀来地域包括支援センター 職員一同



### 当センターは主に高齢者の方の総合相談窓口です！

当センターでは主に高齢者の方の総合相談窓口として、以下のような相談を受けています。

#### ※介護保険に関する事

- ・介護保険制度について
- ・介護保険認定申請の代行
- ・介護保険サービスの利用について



など

#### ※大分市高齢者福祉サービス

#### ※介護予防に関する事

#### ※認知症に関する事

#### ※高齢者虐待に関する事

など

- ・営業日：月～土曜日(祝祭日を除く)

- ・営業時間：8:30～17:30

(※来所前にお電話下さい)

Tel=097-545-1030



### 出前講座を受け付けています！

当センターでは老人クラブやサロン等で講話を行なっています。お気軽にお問い合わせ下さい。

※内容：介護保険制度、介護予防、認知症予防、高齢者虐待、消費者被害、終活など

※料金：無料

※時間：約1時間程度

<お申込み・お問合せ>

Tel=097-545-1030



### <城南・賀来圏域の状況(R7年2月現在)>

※人口：24,509人

※世帯数：12,117世帯

※高齢者数：7,090人

※高齢化率：28.9%



# 『フレイル』になっていませんか？

フレイルは高血圧症や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気が付いて適切な対策を取れば、改善が可能です。予防には「運動・食事・社会参加」などの取り組みが重要です。



## フレイル予防手帳を配布しています！

大分市ではフレイル予防に活用できる手帳を作成しています。フレイルを予防するための、運動・食事・口腔ケアなどの対策をまとめた冊子です。生活を振り返るきっかけとなり、より良い生活のヒントが見つかります！  
当センターでは、この手帳の配布を行なっています。  
お気軽にお問い合わせ下さい。



## あなたも認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者のことです。

当センターでは、サポーターの養成講座を行なっています。講座を受講して、あなたも認知症サポーターになりませんか？

※対象：概ね5人以上の団体

※料金：無料(会場使用料などは実施団体の負担になります)

※実施希望日の40日前までにお申し込み下さい。

※お申込み・お問い合わせ先：城南・賀来地域包括支援センター

Tel=097-545-1030



受講者には  
オレンジリングまたは  
オレンジバッジを  
お渡しします

### <活動紹介>

#### 地域ネットワーク会議を開催しました！

令和7年2月5日に城南・賀来圏域の地域役員さんやケアマネジャー、ヘルパー事業所、地域密着型サービス事業所、社会福祉協議会、市役所の方と地域の高齢者の支援について情報共有や意見交換の会議を行いました。今回は「キーパーソン不在の方の支援」等について意見交換をしました！

参加者の皆さん、ありがとうございました！



#### 「耳の聞こえ」は大丈夫？

耳の聞こえが悪いと、会話の相手に何度も言葉を聞き返す事をためらって、次第に人との関わりが減少してしまいます。人との関わりが減ると認知症のリスクが上がる事が考えられます。  
聞こえづらさの原因は様々です。まずは主治医や耳鼻咽喉科等に相談しましょう。



#### 城南・賀来圏域 介護支援専門員研修会を開催しました！

令和7年3月5日に城南・賀来圏域のケアマネジャーさん対象に研修会を開催しました。認知症の方の事例を基に参加者で「どの様に支援すると良いか？」等を検討し、さまざまな視点の意見を交換・共有しました！



#### 熱中症に注意！

7~8月が暑さのピークと言いますが、気温は上昇してきています。水分補給や室温調整に気を付けましょう。

