

笑顔とやる気を第一に 地域でその人らしさの生活をお手伝い

城東地域包括支援センター

秋号

社会福祉士
大黒 矢野です

保健師
金城 中川です

保健師
田原です

センター長
主任介護支援専門員
小倉です

城東地域包括支援センター

三職種でお互いの専門性を
活かし、チームとして地域で
暮らす高齢者やそのご家族の
相談・支援をしています。
来所時はご予約をお願いします。



令和6年度4月から場所が変わりました。

城東地域包括支援センター

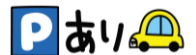
〒870-0938 大分市今津留 3-4-25

TEL **097-558-6285** / FAX 097-558-6286

開所時間 8:30-17:00

定休日 土日祝祭日・年末年始(12/31-1/3)

中津留1丁目
交差点から北側に
50メートル程
おかだ眼科駐車場
隣です。



地域包括支援センターって、どんなところ？

★あなたの元気を応援します (介護予防ケアマネジメント)

身体の機能や体力に不安がある方
や今の健康を維持したい方への介
護予防の取り組みを提案し、適切
な介護予防サービスが利用できる
よう計画を立て支援します。

★「困ったなあ」を一緒に 考えます(総合相談)

高齢者やその家族の介護・福祉・
保健・医療に関する相談を受け、
適切なサービスや情報を提供
します。例えば、介護保険の利用
方法や地域の福祉サービスについ
てアドバイスします。

★地域づくりの推進

高齢者が孤立せず、地域の一員
として生活できるよう、コミュニ
ティづくりや住民参加の取り
組みを支援します。

★地域の協力体制を支えます (包括的・継続的ケアマネジメント)

地域の医療機関や福祉施設、介護
サービス事業者と連携し、高齢者
が必要なサービスを継続的に利用
できるよう調整を行います。

★安心・安全のために (権利擁護)

高齢者が不当な扱いや虐待を受け
ることがないように権利を守るため
の活動を行います。また、認知症
などにより判断能力が低下した高
齢者のために成年後見制度の利用
支援も行います。

地域サロンや老人会、企業等
に認知症へ正しい知識を習得
していただき、できる範囲で
認知症の方や家族を応援する
「認知症サポーター養成講座」
や「介護予防
教室」を開催
しています。



城東圏域

令和7年8月現在

大分市全体の高齢化率は
28.9%です。お一人暮らし
や夫婦世帯も増えています。
今後は地域での見守りや
相談しやすい関係づくりの
再構築が必要です。

津留地区 28.7%

65歳以上(人) 高齢化率

花津留2丁目	136	24.2
岩田町1丁目	269	41.3
岩田町2丁目	145	25.2
岩田町3丁目	212	27.9
岩田町4丁目	269	56.0
古ヶ鶴1丁目	147	35.6
古ヶ鶴2丁目	119	33.9
中津留1丁目	199	27.7
東津留1丁目	182	31.3
東津留2丁目	192	33.7
南津留	224	25.3
裏川団地	149	43.7

東大分地区 26.6%

65歳以上(人) 高齢化率

高城西町	268	33.5
城東町	158	27.1
萩原1丁目	376	26.8
萩原2丁目	160	17.6
萩原3丁目	331	28.1
萩原4丁目	244	26.1
牧	68	30.5
牧1丁目	262	28.3
牧2丁目	322	29.7
牧3丁目	262	29.2
牧上町	165	26.4

城東地域包括支援センター 活動の報告

5月27日(火) 10:30~

牧老人クラブ

牧1丁目公民館にて
「包括紹介とフレイルチェック
認知症予防講座」



男性参加者が多い中
「運動」「栄養」「口腔」
「社会参加」の4つの
項目でチェックシート用紙を
記入して頂きました。
特に「指輪っかテスト」

ではご自身の筋肉測定に思わず声を出され苦笑いする
方も…。「脳トレ」実施後、参加者全員が介護予防に
取り組むことが大事だと再認識されました。

県内各地の協会
会員20名が受講
され認知症への
理解を深めました。

6月2日(日) 13:00~
日本弱酸性美容協会大分支部
コンパルホールにて
「認知症サポーター養成講座」

自分で声をかけたり
相談を受けても役に
立てることがあるかも
と思いました。

包括に相談に行く前段階にオ
レンジサポーターとしてでき
ることがあると思いました。

つい家族や介護者の苦勞
に目が行きがちですが、
対応ひとつで本人の不安
感や症状が軽減できるこ
とを学びました。

家族の意見、医師の言葉を素
直に聞き入れ、楽しく暮らす
こと！自分が何らかの仕事
することで認知症を予防
出来ると思いました。



圏域の認知症カフェを紹介させて頂きました

6月17日(火) 10:00~

高城西町サロン

高城公民館
「食べて元気にフレイル予防」

大分市役所地域支援班から
大坪管理栄養士にご協力
頂き男性1名/女性16名が
日頃の食生活や生活習慣に
ついて振り返りました。

- ① 低栄養予防でフレイル進行を抑えられる！
- ② バランスのとれた食事にするためのコツ！
- ③ 便利食材を使い簡単に栄養価を上げる方法



猛暑に向けて
各家庭で実践
ができるよう
しっかりメモ
を取られてお
りました。



6月1日(日) 11:00~

古ヶ鶴老人クラブ

古ヶ鶴公民館にて
「体操・脳トレ・レクリエーション
でフレイル予防」



男性13名

女性13名 「指体操・パタカラ体操」でウォーミング
アップ！その後は昭和歌謡を口ずさみ「リズム体操4曲」
を40分程楽しみました。参加者全員夢中になって最後まで
しっかり手足を動かしてリフレッシュしました。終了時は
和やかな表情で気分転換が図れたご様子でした。

あ〜あ〜川の流れのよ〜に〜♪



民生委員2名を含む女性
11名が参加されました。

申請が必要になる前に
介護保険のことを理解

しておきたいとリクエストが
ありました。フレイルチェックや予防運動
も実施！要チェックがついても素敵な互助関係があるご
近所のお友達同士で支え合いながら今後も楽しくサロン
参加を続けていきたいと報告がありました！



6月27日(金) 10:00~

岩田町老人クラブ静潮会

県営団地第一集会所にて
「地域包括支援センター紹介
ロコモ・脱水症予防」



梅雨明け当日、男性6名/女性17名が来所され、 Medikae
おおつか森田年哉所長と高木陽一郎主任をゲスト講師に家庭
でも挑戦し易いストレッチや脱水症予防の講話をしました。