

ほうかつ わさだ包括だより 第13号 2026.1 発行



ご存知ですか？地域包括支援センター（通称…包括）

「地域包括支援センター」は、高齢者の総合相談窓口です。

- ・介護保険って、どんなサービスが受けられるの？手続きはどうしたらよい？
- ・足腰が弱ってきたので、近くで体操などできる場所を教えてください。
- ・親の退院後の生活が心配。物忘れが気になりました。
- ・近所の高齢者が一人暮らしで困っているようだ。 など、

お困りごとや相談等ありましたら、お気軽にご連絡ください。
介護支援専門員（ケアマネジャー）、社会福祉士、保健師の3職種が、
さまざまな相談にチームで対応します。

スイミングスクール隣のマンション1階。駐車場もあります。



植田地域包括支援センター

大分市大字上宗方590番地の10
日生第3マンション 103
お問い合わせ先：542-7147

営業時間

月～土：8:30～17:00
休み：日、祝日 12/30～1/3

植田包括は、
植田中学校校区に
お住まいの方が
対象となります

植田包括の取り組み、地域の活動をご紹介します！

6/3 介護予防教室（椿が丘）



ヒカリノ診療所
管理栄養士 廣瀬明子先生を招いて、
「フレイルとは？」をテーマに、介護予防教室を開催しました！

- 孤立が健康リスクを招く！？
社会とのつながりを保ちましょう。
- 猛暑！！脱水対策！！
経口補水液を作ってみよう。



●吹き戻し（ピロピロ笛）が、
口腔機能向上や誤嚥予防に
効果的☆



6/22

オレンジカフェ【のんびり】立ち上げ

「オレンジカフェ」…認知症の人やその家族、地域住民、
医療・介護の専門職などが気軽に集まりお茶を飲みながら
交流したり、情報交換や相談ができる場です。
上宗方第2公民館にて第4日曜日10時～ 参加費100円



のんびり～♪

7/27

宗方台ふれあいサロン

男性の参加率の高い宗方台ふれあいサロンで、フレイルに
についての講話をさせていただきました！



植田包括圏域では、他にも、サロンや体操教室、
ボランティア等、様々な活動が地域の皆さんの
ご協力により行われています。



フレイルってなあに!?

10/9

萌葱台自治会

介護保険の概要や、地域包括支援センターについてのお話を
させていただきました。

11/8

宗方健康フェスタ

宗方校区まちづくり協議会の主催により宗方小学校で健康
フェスタが開催され、包括も参加しました！総勢100名近く
集まり、大変賑わっていました。



介護保険!?

血圧測定、握力等の体力測定、
AIによる歩行解析などを行い、
自身の体力を振り返って頂き
ました。経験豊富な専門職に
よるフレイル予防講話もあり、
体を動かすことの重要性を学
ぶ機会となりました。

11/27

地域ネットワーク会議

【運転免許証返納後の社会資源活用について】をテーマ
に会議を開催しました。
大分南警察署 交通課の山野係長より『高齢者の運転免
許返納の現状について』、返納状況、返納のメリット・
デメリット、返納方法、自治体・事業所の支援などにつ
いてお話ししていただき、『運転できなくてもこんな仕
組みがあれば！～便利な社会資源を自分たちで考えてみ
る～』をテーマにグループワークを行いました。
免許を返納しても暮らしやすい地域となるよう少しづつ
でも働き掛けが出来れば、と思っております。

