

津山・豊里地域包括支援センターだより



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です！

ひとり暮らし
で不安・・・

親の認知症
が心配・・・

お金の管理
ができなくなっ
てきた

家族の介護
のことで
相談したい！



近所に心配な
お年寄りがいるの
ですが...

近 所
のお年寄りが
家族から虐待を
受けているよう
だが...

介護保険の
サービスを利用するには
どうしたらいいの？

介護や認知症・虐待等、不安や心配事がありましたら遠慮せず、
まずはご相談下さい。

「体調が優れない」「家族の介護で時間が作れない」そんな時は
地域包括支援センターの職員がご自宅へ訪問することもできます
ので、お気軽にご相談ください。



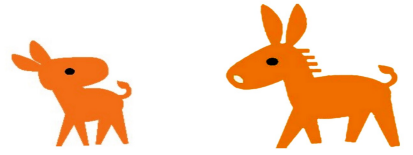
地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780
豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



出前講座のご案内



老人クラブ・ミニデイサービスなど、地域の集まりに出向き、30分～60分程度の内容で講座を開きます。複数のテーマの組み合わせも可能です。

みんなでレクリエーション



頭と体を使いながら、みんなで楽しめるレクリエーションを体験しましょう。

介護予防

いつまでも元気に暮らせるように、運動や薬の飲み方などについて紹介します。



認知症を理解しよう



認知症とは？
加齢による物忘れとの違いなど分かりやすく説明します。

介護保険

介護保険の制度や介護サービスについて学びませんか？
申請のタイミングなどについてもお伝えします。



終活

最期まで自分らしく生きるために、今から「終活」を初めてみませんか？
エンディングノートの書き方なども説明します。

この他にもさまざまなテーマで「出前講座」を行っておりますので、是非ご利用ください。

