



こんにちは！  
光が丘地域包括支援センターです。

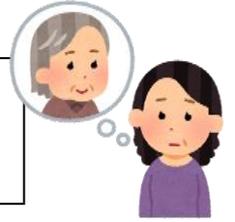


# 光が丘地域包括支援センターの活動



## 総合相談支援

高齢者が安心してその人らしく生活を送るために、医療・介護・福祉に関する様々な相談をお受けしております。個々の状況に応じ介護保険や高齢者在宅福祉サービス等の適切な制度やサービス、関係機関にお繋ぎするなど、解決に向けて一緒に考えていきます。



## 権利擁護の相談支援

悪質な詐欺や虐待等の被害に遭っていませんか？センターでは被害に悩まれている方の支援や成年後見制度の支援を行っております。いつでもご相談ください。



## 包括的・継続的ケアマネジメント業務

「みんなで支え合い地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」に基づき、民生委員、社会福祉協議会、自治会、老人クラブ、ボランティア団体等と協力して高齢者の方が暮らしやすい地域づくりを行っています。



## 介護予防ケアマネジメント業務

要支援認定等をお持ちの方に対し、地域で自立した生活が続けられるよう自立支援や介護予防に向けて必要な支援を行います。地域の活動や介護保険サービス等にお繋ぎする介護予防ケアプランの作成も行っています。



## 介護予防事業

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活ができるよう、閉じこもりや運動不足の予防を目的に、運動・栄養・脳トレ等の地域介護予防教室等を行っています。



健康的な生活を送るための

**重要な鍵**  
とは？



**フレイル**を  
予防しましょう

「フレイル」とは、健康と要介護の中間、通過地点です。フレイルの兆しに気づいたら、早めに対処することで、健康的な生活を取り戻すことができます。

フレイルには3つの側面があります

### 社会的フレイル

独居、孤食  
孤独等

### 身体的フレイル

ロコモティブシンドローム  
サルコペニア、等

### 心理的・認知的 フレイル

うつ、  
認知機能低下、等

光が丘地域包括支援センターには、健康的な生活のポイントを詰め込んだ、「散歩でビンゴ」カードを用意しています。ゲーム感覚で、健康的な生活が身に付きます。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。