

令和6年度

地域包括支援課 事業案内



地域包括支援課は、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職がチームとなり、さまざまな事業を実施しています。ぜひ皆様の生活にお役立てください。



も く じ

介護予防教室	1
介護予防教室 いきいき教室地区別メニュー	3
お昼ごはんの会	5
通いの場	6
アクティブシニアポイント事業	7
生活支援コーディネーター	8
認知症関連事業	9
成年後見制度、高齢者に関する総合相談、在宅医療相談など	11

【問合せ・申込み先】 五所川原市 地域包括支援課 ☎35-2111

令和6年度 介護予防教室

☆☆☆☆ 《対象》要介護認定を受けていない65歳以上の市民 ☆☆☆☆

健康寿命を延ばすためにはフレイル(虚弱)予防が大切！意識して身体を動かしたり、社会参加することは、心身の健康維持・増進につながります。いろいろな人と交流しながら、一緒に楽しく健康づくりを行いましょう！

教室名	いきいき教室						/ルディック・ウォーク			ゆーゆー元気教室
	体操や脳トレ、制作活動などを行います。						ストックを持ち地面を突きながら歩きます。全身運動となり、足腰にかかる負担を軽減！普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加する効果も！			椅子に座りながら行う運動教室です。楽しみながら無理せず運動習慣を身につけましょう。
持ち物	飲み物、筆記用具、名札 ※ヨガの回は下記もご準備ください。 ・ヨガマット又はバスタオル ・フェイスタオル						飲み物、汗拭きタオル、帽子、手袋、天候に合わせ雨具、防寒具、内履き(五所川原・市浦会場：雨天時に屋内を歩くため)			飲み物、汗拭きタオル
	場所・時間	会場① 生き生きセンター 会場② 学習情報センター	金木公民館	保健センター 市浦	梅沢コミュニティセンター	藻川 コミュニティ 消防センター	【五所川原会場】 つがる克雪ドーム	【金木会場】 4～10月： 芦野公園 12・2月： 金木公民館	【市浦会場】 5～11月：大沼公園 集合 市浦コミュニティセンター 1・3月： 市浦コミュニティセンター	生き生きセンター 10:00～11:00 (受付9:30～)
4月	11日(木)	11日(木)会場①	25日(木)				8日(月) 22日(月)	16日(火)	17日(水)	
5月	23日(木)	23日(木)会場②	17日(金)		10日(金)		13日(月) 27日(月)	21日(火)		1日(水)・15日(水) ・29日(水)
6月	13日(木)	13日(木)会場①	27日(木)	26日(水)	4日(火)		10日(月) 24日(月)	18日(火)	5日(水)・19日(水) (夏の体力測定)	
7月	9日(火)	9日(火)会場②	23日(火)	12日(金)	25日(木)		8日(月)	3日(水)・17日(水)		
8月	19日(月)	19日(月)会場①	29日(木)		8日(木)		26日(月)	20日(火)	21日(水)・28日(水)	
9月	10日(火)	10日(火)会場②	27日(金)		17日(火)		9日(月) 24日(火)	3日(火)		4日(水)・18日(水) (秋の体力測定)
10月	29日(火)	29日(火)会場①	18日(金)		3日(木)		7日(月) 21日(月)	15日(火)	2日(水)・16日(水)	
11月	28日(木)	28日(木)会場②	8日(金)		15日(金)		11日(月) 25日(月)	19日(火)	13日(水)・27日(水)	
12月	13日(金)	13日(金)会場①	19日(木)	10日(火)		6日(金)	9日(月) 23日(月)	17日(火)	4日(水)・18日(水) (冬の体力測定)	
1月	16日(木)	16日(木)会場②	23日(木)		10日(金)		14日(火) 27日(月)	21日(火)		15日(水)・29日(水)
2月	14日(金)	14日(金)会場①	20日(木)	21日(金)	26日(水)		3日(月) 17日(月)	25日(火)	5日(水)・19日(水)	
3月	13日(木)	13日(木)会場②	24日(月)				3日(月) 17日(月)	11日(火)		5日(水)・19日(水)



/ルディック・ウォーク、ゆーゆー元気教室参加者は、事前に血圧測定をしてください。最高血圧180mmHg以上、最低血圧100mmHg以上の場合や、微熱や下痢など何かしらの体調不良がある時は運動は避けましょう。

会場
変更あり

令和6年度 介護予防教室 いきいき教室地区別メニュー

五所川原地区 (午前:10:00~11:30、午後:13:30~15:00)

No.	月日	曜日	内容	講師	午前会場	午後会場
1	4月11日	木	セラバンド体操① ～ほぐして・喜多えて・すこやかに～	青森県長寿社会 振興センター	センター 栄 ニ ティ	生き活きセンター
2	5月23日	木	パステルで脳と心の若返り!	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子さん		学習情報センター*
3	6月13日	木	食と健康づくり	種苗管理士 澁谷幸雄さん		生き活きセンター
4	7月9日	火	ものづくり～季節の素材を取り入れたア ートをつくろう～	青森県長寿社会 振興センター		学習情報センター*
5	8月19日	月	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会 振興センター		生き活きセンター
6	9月10日	火	運動会～動いて笑って、心身すっきり～	青森県長寿社会 振興センター		学習情報センター*
7	10月29日	火	腸活ヨガで腸内環境を整えて老化予防/笑い ヨガでストレス解消!	ヨガインストラクター 田中敦子さん		生き活きセンター
8	11月28日	木	スマートフォン教室	ソフトバンク		学習情報センター*
9	12月13日	金	好きな香りでリラックス	アロマテラピー インストラクター 半澤里加子さん		生き活きセンター
10	1月16日	木	元気のもとはお口から ～美味しく食べるための口腔ケア～	歯科衛生士会		学習情報センター*
11	2月14日	金	フラワーアレンジメントに挑戦してみよう!	アレンヂフラワー		生き活きセンター
12	3月13日	木	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会 振興センター		学習情報センター*

※予定

新設 梅沢コミュ ニティセンター (10:00~11:30)

No.	月日	曜日	内容	講師
1	5月10日	金	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会 振興センター
2	6月4日	火	パステルで脳と心の若返り!	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子さん
3	7月25日	木	ものづくり～季節の素材を取り入れたア ートをつくろう～	青森県長寿社会 振興センター
4	8月8日	木	食と健康づくり	種苗管理士 澁谷幸雄さん
5	9月17日	火	腸活ヨガで腸内環境を整えて老化予防/笑い ヨガでストレス解消!	ヨガインストラクター 田中敦子さん
6	10月3日	木	運動会～動いて笑って、心身すっきり～	青森県長寿社会 振興センター
7	11月15日	金	余暇の楽しみ方 (ピザづくり体験あり)	小田桐匡孝さん
8	12月10日	火	お昼ご飯を食べる会+「美味しく食べるた めの口腔ケア」※11:00~	地域包括支援課 歯科衛生士会
9	1月10日	金	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会 振興センター
10	2月21日	金	フラワーアレンジメントに挑戦してみよう!	アレンヂフラワー

新設 藻川コミュ ニティ消防センター (13:30~15:00)

No.	月日	曜日	内容	講師
1	5月10日	金	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会 振興センター
2	6月4日	火	パステルで脳と心の若返り!	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子さん
3	7月25日	木	ものづくり～季節の素材を取り入れたア ートをつくろう～	青森県長寿社会 振興センター
4	8月8日	木	食と健康づくり	種苗管理士 澁谷幸雄さん
5	9月17日	火	腸活ヨガで腸内環境を整えて老化予防/笑い ヨガでストレス解消!	ヨガインストラクター 田中敦子さん
6	10月3日	木	運動会～動いて笑って、心身すっきり～	青森県長寿社会 振興センター
7	11月15日	金	余暇の楽しみ方 (ピザづくり体験あり)	小田桐匡孝さん
8	12月6日	金	フラワーアレンジメントに挑戦してみよう!	アレンヂフラワー
9	1月10日	金	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会 振興センター
10	2月26日	水	お昼ご飯を食べる会+「美味しく食べるた めの口腔ケア」※11:00~	地域包括支援課 歯科衛生士会

金木公民館 (10:00~11:30)

No.	月日	曜日	内容	講師
1	4月25日	木	パステルで脳と心の若返り!	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子さん
2	5月17日	金	セラバンド体操① ～ほぐして・喜多えて・すこやかに～	青森県長寿社会 振興センター
3	6月27日	木	食と健康づくり	種苗管理士 澁谷幸雄さん
4	7月23日	火	お昼ご飯を食べる会 ※11:00~	地域包括支援課
5	8月29日	木	ものづくり～季節の素材を取り入れた アートをつくろう～	青森県長寿社会 振興センター
6	9月27日	金	腸活ヨガで腸内環境を整えて老化予防/笑い ヨガでストレス解消!	ヨガインストラクター 田中敦子さん
7	10月18日	金	余暇の楽しみ方 (ピザづくり体験あり)	小田桐匡孝さん
8	11月8日	金	運動会～動いて笑って、心身すっきり～	青森県長寿社会 振興センター
9	12月19日	木	フラワーアレンジメントに挑戦してみよう!	アレンヂフラワー
10	1月23日	木	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会 振興センター
11	2月20日	木	元気のもとはお口から ～美味しく食べるための口腔ケア～	歯科衛生士会
12	3月24日	月	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会 振興センター

保健センター市浦 (13:30~15:00)

No.	月日	曜日	内容	講師
1	4月25日	木	パステルで脳と心の若返り!	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子さん
2	5月17日	金	セラバンド体操① ～ほぐして・喜多えて・すこやかに～	青森県長寿社会 振興センター
3	6月26日	水	お昼ご飯を食べる会 ※11:00~	地域包括支援課
4	7月12日	金	ものづくり～季節の素材を取り入れたア ートをつくろう～	青森県長寿社会 振興センター
5	8月29日	木	食と健康づくり	種苗管理士 澁谷幸雄さん
6	9月27日	金	腸活ヨガで腸内環境を整えて老化予防/笑い ヨガでストレス解消!	ヨガインストラクター 田中敦子さん
7	10月18日	金	余暇の楽しみ方 (ピザづくり体験あり)	小田桐匡孝さん
8	11月8日	金	運動会～動いて笑って、心身すっきり～	青森県長寿社会 振興センター
9	12月19日	木	フラワーアレンジメントに挑戦してみよう!	アレンヂフラワー
10	1月23日	木	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会 振興センター
11	2月20日	木	元気のもとはお口から ～美味しく食べるための口腔ケア～	歯科衛生士会
12	3月24日	月	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会 振興センター



◎年度を通して参加された方には皆勤賞等を用意しています!

◎いきいき教室、ゆーゆー元気教室のお手前は、アクティブ
シニアポイント事業(7ページ参照)の対象です。会場準備、
後片付け等のボランティアに興味のある方もご相談ください。

☆事前に地域包括支援課へ、
電話、FAX、窓口のいずれかでお申し込みください。



各教室でLINEグループを作成し、情報発
信・連絡網として活用しています。
ぜひQRコードを読み込んで、地域包括支
援課を友達追加してみてください!

お昼ごはんの会

地域の皆さんが集う場に参加することは心身の健康維持につながります。お昼ごはんを食べるだけでなく、専門職等による栄養や運動、健康づくりに関するミニ講話やレクリエーションも行います。皆さんで楽しく学び、体を動かし、食事をして健康促進！ぜひご参加ください。

開催日	申し込み開始日	会場
令和6年 5月21日(火)	令和6年 4月22日(月)	持子沢コミュニティセンター
令和6年 5月22日(水)		中央コミュニティセンター
令和6年 6月25日(火)	令和6年 5月27日(月)	小曲集会所
令和6年 6月26日(水)		保健センター市浦
令和6年 7月23日(火)	令和6年 6月24日(月)	金木公民館
令和6年 7月24日(水)		コミュニティセンター長橋
令和6年 8月 6日(火)	令和6年 7月 8日(月)	コミュニティセンター飯詰
令和6年 9月 3日(火)	令和6年 8月 5日(月)	コミュニティセンター松島
令和6年10月22日(火)	令和6年 9月24日(火)	松島会館
令和6年10月23日(水)		北部コミュニティセンター
令和6年11月20日(火)	令和6年10月21日(月)	一野坪コミュニティセンター
令和6年11月21日(水)		コミュニティセンター福山
令和6年12月10日(火)	令和6年11月11日(月)	梅沢コミュニティセンター
令和6年12月11日(水)		コミュニティセンター七和
令和7年 1月21日(火)	令和6年12月16日(月)	前田野目集会所
令和7年 1月22日(水)		水野尾コミュニティセンター
令和7年 2月26日(火)	令和7年 1月27日(月)	藻川コミュニティ消防センター
令和7年 2月27日(水)		原子集会所

時間：11時00分～13時00分

対象：一人暮らしをしている70歳以上の市民の方
70歳以上の夫婦2人で暮らしている市民の方

定員：20名程度（先着順）



 開催日の1週間前までに地域包括支援課へお申し込みください。

通いの場

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を考え、ふれあいをとおして「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。皆さんの身近な地域にも通いの場を作ったり、参加者として出かけてみませんか。

活動の様子

体を動かす

生活に体を動かすことを加えて健康寿命を延ばそう！



レクリエーション

夢中になって楽しむことで、いつもとは違う刺激を受けて心と体が元気になります！



講座

生活に役立つお話を専門職の先生にお話してもらうのもおすすめです！



創作活動

手先を動かすことが頭の運動にもつながります。形に残ることも嬉しいですね！

五所川原市介護予防・通いの場づくり事業補助金

高齢者（概ね65歳以上の方）が主体となる通いの場を開設・運営する団体等に交付する補助金制度です。

補助金額

年間3万円

会場・施設利用料、消耗品、備品購入等に活用できます。

利用条件

- ①介護予防や仲間づくり・生きがいづくりを目的に年4月以上活動すること
- ②1回あたりの開催が1時間以上、2名以上の高齢者が参加すること
- ③認知症サポーター養成講座を受講した方が1名以上いること
- ④活動内容をホームページ、報告会等で報告することに同意すること
- ⑤他の補助金等の交付を受けていないこと

年2回まで保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士などの専門職が出席して行う介護予防に関する講話も依頼できます。

補助金活用団体一覧(令和6年3月末現在)

	団体名	活動場所
1	ATUKO YOGA	4月～10月 専念寺 11月～3月 サンビレッジ
2	回想法教室「かたるべし会」	保健センター五所川原
3	金山友の会	コミュニティセンター松島
4	ききょう野会	喜良市コミュニティセンター
5	サークル陽だまり	金木東部コミュニティセンター
6	沢部町内会	沢部福祉館
7	だいたい水曜日(つどいの場)	法永寺
8	チームはなや嘉	嘉瀬コミュニティセンター
9	錦町グラウンド・ゴルフ愛好会	錦町集会所
10	保険協力員OB会	保健センター五所川原
11	「松島みんなの家」るんるん倶楽部	松島みんなの家
12	みつば会	働く婦人の家
13	むがしっこ語る会「ゆきん子」	中央公民館
14	レクダンス華	働く婦人の家
15	若葉婦人部	新宮団地集会所

ボランティアをしてみませんか？

GO!ASP!!

より元気で、より充実したシニアライフ

五所川原市 アクティブシニアポイント事業

(Active Senior Point)

65歳以上の市民の元気づくりと、受入施設等でのボランティア活動を融合

ボランティア活動を通して、ご自身の健康と元気を向上させながら、お互いに支え合う生き生きした地域づくりを目指します。

<活動場所の例>

- 受入施設(通所事業所や入所施設等)
…利用者さんのお話し相手や散歩のお手伝い、ゴニンカン等
- 市の介護予防教室、お昼ごはんの会、通いの場等
…会場の準備・片付け等
- 在宅高齢者(ご近所さん)の日常生活上のお手伝い(令和6年度 開始予定)
…ゴミ捨て、買い物、草取り、間口除雪等



★1時間のボランティア活動で1ポイントもらえます。
(1日あたり最大2ポイント)

★1年間(1月から12月まで)で最大100ポイントまで貯めることができます。

ポイント交換は年1回、商品券と交換となります。

◎活動場所は今後、地域・学校等でのボランティア活動にも拡大予定です。ボランティアで、社会参加の機会や活躍の場を増やしていきましょう！

①説明会・研修会参加

(主催：五所川原市社会福祉協議会)

- ・制度や活動内容を知る
- ・活動に役立つ技術を学ぶなど

②会員登録・手帳受取

(五所川原市社会福祉協議会)

- ・会員登録する
- ・ポイント手帳を受け取る

③ボランティア活動

(マッチング・相談先：五所川原市社会福祉協議会)

- ・希望に合う活動先を探してボランティア開始
- ・ポイントを貯める

④ポイント交換

(申請先：五所川原市社会福祉協議会)

- ・商品券と交換
(交換窓口：市役所 地域包括支援課)

活動例



会場準備・片付け



いっしょにおしゃべり



いっしょに散歩



いっしょにトランプ

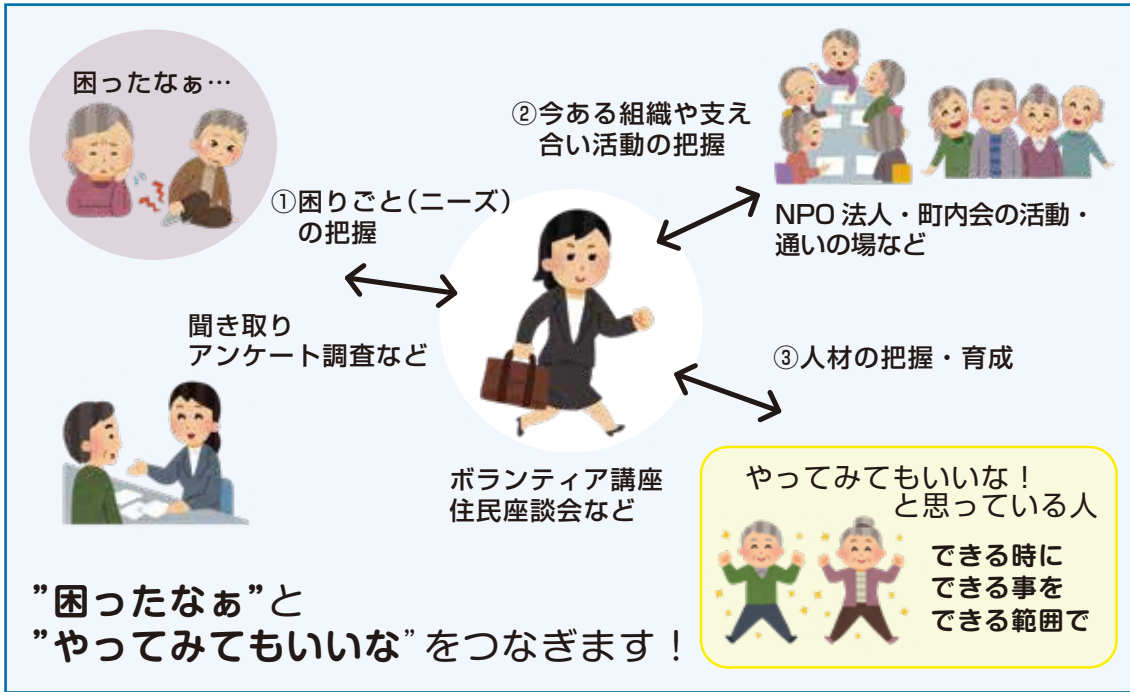
【問合せ・申込み先】

- ・五所川原市役所 地域包括支援課
- ・五所川原市社会福祉協議会(生き生きセンター内) ☎34-3494

募集中

生活支援コーディネーターになりませんか

生活支援コーディネーターは、誰もが住み慣れた地域で生活が続けられるよう、①「地域の困りごと」、②「今ある助け合い活動」、③「人材」を把握し、地域の皆さんと一緒に支え合いの地域づくりを進めます。



皆さんのところへ
お話を伺いに行く
ことがあります。



月1回の生活支援コーディネーター連絡会で活動内容の共有・情報交換を行っています。また、今後は生活支援に関する勉強会も行っていく予定です。

地域にこんな活動が広がることを目指します

通いの場

地域の皆さんが気軽に集まり、体操や趣味活動、お茶飲み会などで楽しむ居場所をつくります。



話しあいの場

助け合いや支え合いの仕組みづくりについて、地域住民や関係機関等と一緒に話し合う場をつくります。



見守り・声かけ

地域でさりげない見守り・声かけ活動が広がることにより、信頼関係が生まれ、困りごとに気づくことができます。



生活支援活動

ゴミ出し、電球交換、庭木の水やりなど…ちょっとした困りごとをご近所同士で解決できる仕組みをつくります。



◎「生活支援コーディネーターとして活動してみたい！」等、興味のある方は地域包括支援課へお問い合わせください。

認知症関連事業



認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、さまざまな取組を行っています。

認知症とは…

高齢化の進展に伴い、認知症の方は毎年増え続けています。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれており、認知症はとても身近な病気です。

五所川原市認知症ケアパス

認知症ケアパスは、認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表、相談窓口等をまとめたものです。

地域包括支援課窓口等で差し上げているほか、ホームページにも掲載していますので、ぜひご活用ください。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまう事や、脳の働きに不都合が生じることで、日常生活に様々な障害が生じ、6ヶ月以上にわたり、生活に何らかの支障がみられている状態をいいます。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症によるもの忘れ



- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障が出る

加齢によるもの忘れ



- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前を思い出せない

日常生活に大きな支障は出ない

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

認知症フォーラム

市では、認知症に関する知識の普及啓発を目的に、市民の方と医療・福祉・介護の関係者が、互いに情報共有し、理解を深める場として、認知症フォーラムを開催しています。今年も素敵なゲストを迎えた企画を準備中ですので、どうぞ期待ください。



▲令和5年度認知症フォーラムの様子

- 開催日 … 9月14日(土)
 - 会場 … 五所川原市ふるさと交流圏民センター「オルテンシア」
 - 定員 … 1,000名
 - 内容 … 認知症に関する寸劇、ゲストと来場者が共に学ぶ認知症クイズ、関係団体による展示・体験コーナー、認知症クイズラリー等
- ※時間等の詳細は広報8月号、ホームページに掲載予定です。
※金木・市浦地区の方には無料送迎バスを用意しています(定員25名)。
無料送迎バスの申込開始日 … 令和6年7月22日(月)

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで、簡単な質問に答える検査です。令和6年度より市役所でも定期的実施予定ですので、ぜひご利用ください。(予約制)

- 対象 … 65歳以上または若年性認知症が心配な市民
- ※日程等の詳細は広報、ホームページをご確認ください。



認知症初期集中支援チームについて

チーム員は認知症サポート医、保健師、社会福祉士などからなり、支援が必要な方のお宅を訪問し、医療機関への受診を勧めたり、生活改善に関する助言を行います。

専門職の訪問による支援を希望される方、地域に心配な方がいらっしゃるという方はご相談ください。

認知症地域高齢者見守り事業

QRコードが印刷された「おでかけ見守りシール」を無料で差し上げています。

このシールは、行方不明になるおそれのある方や、外出に心配のある方の、衣類や持ち物に貼って使用します。行方不明になった際にQRコードを発見者が読み取ると、ご家族や関係機関に発見通知メールが届き、インターネット上の伝言板を通じて直接連絡を取り合うことができます。

1人暮らしの方や、ご家族が遠方にいらっしゃる方等、日々の生活で外出等に心配のある方はお気軽にご相談ください。



▲おでかけ見守りシール

GPS機器提供事業

行方不明になった時に、GPS（全地球測位システム）で居場所を確認できる機器を提供しています。ご家族や身近な方で、外出に不安がある方がいらっしゃいましたら、利用をご検討ください。



- 初期登録料 … 無料（市が負担）
- 月額利用料 … 使用機器により、638円または2,090円（税込）

認知症サポーター養成講座の開催

認知症になっても安心して暮らせる街づくりのために、あなたも認知症サポーターになりませんか？



五所川原市では令和6年2月末時点で、**6,387人**の認知症サポーターが養成されています！

認知症サポーターとは…

なにか特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解して、偏見を持たずに、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です！



「キャラバン・メイト五所川原」の方々が講師となり、市内の学校、企業、団体等に出張し、講座を随時開催しています。

- 講座内容（所要時間90分）… ①講話「認知症の理解について」
②寸劇「認知症の方への対応方法について」
- ※受講修了者には、認知症の理解者である証「認知症サポーターカード」をお渡しします。
◎ご希望される場合は、**開催日時、場所、参加人数**を決めて地域包括支援課へご相談ください。

認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

認知症の人とその家族、地域住民の方が気軽に参加し、認知症について学んだり、おしゃべりを楽しんだりできる場所です（申込不要）。

- 日 時 … 毎月第2日曜日 10:00～12:00
※日程等の詳細は広報、ホームページをご確認ください。
- 場 所 … 中央公民館 2階会議室
- 参加費 … 200円（茶菓子代）



成年後見制度について

こんなことでお困りではないですか？

契約に関すること

- 福祉サービスを使うための契約手続きが分からない
- 施設入所したいけど、内容が分からない



財産に関すること

- 通帳やお金の管理に不安がある
- 相続手続きが必要だが、本人が判断できない



家族や地域の方に関すること

- 訪問販売や特殊詐欺の被害を受けている方が地域に居る
- 障がいがある子供の将来が心配



制度に関すること

- 成年後見制度の利用手続きについて知りたい
- 身寄りがないので将来に備えてどのような制度があるのか知りたい



そのお困りごと、
ご相談ください！

問合せ先

- 西北五圏域権利擁護センター
☎ 0173-34-3494
(五所川原市字幾世森 218 番地6
五所川原市社会福祉協議会)
- 五所川原市役所 地域包括支援課

高齢者に関する総合相談

地域包括支援課では、高齢者の方の介護や、健康・医療・福祉など生活全般の悩みや相談をお受けしています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職がチームとなり、皆さんからのお話をうかがい、適切な機関へつなげていきます。

【窓口】五所川原市役所 地域包括支援課

在宅医療相談 *持病を抱えながら在宅で生活されている方、これから在宅療養される方の相談窓口です。

在宅療養される方が健康を維持し、自分らしい生活を送れるよう、市では白生会胃腸病院 地域連携室に相談機能を委託しています。

ご本人、ご家族はもとより、介護支援専門員や介護職の方も、利用者様の医療面の支援についてお気軽にご相談いただけます。

【窓口】白生会胃腸病院 地域連携室 ☎38-4688 (直通)

受付時間… 平日8:30~17:30 担当… 原田看護師



在宅緩和ケアマップ 五所川原版

在宅緩和ケアマップは、五所川原市内の医療・介護の資源およびサービス状況等をリスト化したものです。緩和ケアの対象は、「がん、その他特定疾病に罹患した方」です。がん、終末期に限定していません。青森県立中央病院 緩和ケアセンターが作成し、年1回更新される予定です。

◎市ホームページ、青森県立中央病院ホームページに掲載しています。また、地域包括支援課で冊子にしたものを差し上げていますので、ぜひご活用ください。

ラジオ「包括ナビ」

日 時 … 毎週月曜日 9:05~9:15

放送局 … FMごしょがわら76.7MHz

出演者 … 地域包括支援課職員、医療介護福祉の専門職

地域包括支援課の事業や、高齢者の医療・介護・福祉に関するお役立ち情報を、毎週さまざまなテーマでお届けします。ぜひお聴きいただき、ご質問やご感想をお寄せください。

