

地域包括支援センターだより

令和7年 11月 発行

地域包括支援センターは、
こんな仕事をしています！



暮らしやすい地域づくり

みなさんを支える地域のケアマネジャー支援や、医療機関・民生委員・社会福祉協議会などと連携した地域づくりをしています。

健康づくり・介護予防

介護予防をして健康を維持したい方、足腰が弱くなってきたなどの不安がある方へ、集いの場や体操など、生活に合わせたサービス・情報を案内します。

介護のこと

介護保険ってどんなサービスがあるの？
サービスを利用するにはどうしたら？
家族の介護のことで相談したい！
制度や手続きについて丁寧に案内します。



権利を守ること

虐待の早期発見や防止、消費者被害など、高齢者の権利を守ります。財産管理や契約など適切な判断ができない方のために成年後見制度等を紹介します。



さまざまな相談

一人暮らしだから緊急時のことが不安、
通院・買い物が大変、認知症が心配など、
高齢者の生活に関する身近な相談窓口です。



高齢者の生活の困りごとは、
地域包括支援センターへご相談ください！



市川三郷町 地域包括支援センター
(市川三郷町役場 本庁舎1階 介護課内)

☎：055-272-1106 FAX：055-272-1198

いきいき百歳体操！

イスに腰かけて、おもりをつけてゆっくり行う筋力運動です。誰にでも簡単にでき、介護予防に効果があると、市川三郷町でも広がっていて、現在、21か所で活動しています。興味のある方は、包括支援センターへお問い合わせください！

筋力アップ！

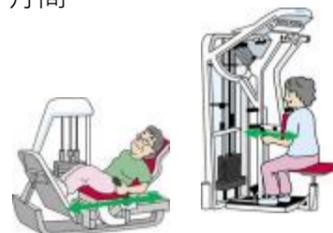
体を動かして介護予防！



できじゃん教室

市川三郷診療所リハビリ室で行う運動教室です。元気に生活するための体力づくりに、ぜひご参加ください！

- 65歳以上で介護予防に興味がある方
- 週2回・3か月間
- 300円/1回
- 送迎あり



ふれあいペンダント

身につけているペンダントを押すことで業者につながります。状況に応じ、あらかじめ決めてある近所の協力員が様子を確認し、必要に応じて救急要請につなげられるサービスです。

- 固定電話または携帯電話、協力員が必要です。



ミニデイサービス

週に1回、お風呂に入ったり、体操をしたり、皆と楽しい時間を過ごしませんか？
お気軽にご参加ください♪
いきいき百歳体操も行っています！

地域	利用者負担	食事代
市川・三珠	400円/1日	410円/1日
六郷	350円/1日	450円/1日

- 介護認定を受けてない方が対象です。
- 送迎あり

皆で楽しく介護予防♪



配食サービス

高齢者だけの世帯等で食事を調理することが困難な方へ、平日昼食にお弁当を届けるサービスです。直接お渡しすることで見守りも兼ねています。

- 350円、450円、550円/食
(所得に応じて金額が異なります。)



高齢者みまもりサービス事業

室内に人感センサーを設置して、一定時間以上動きがない場合に、委託業者から電話で確認、親族への連絡、必要に応じて業者がかけつけ、救急要請につなげることができるサービスです。

- 利用料：1,100円/月
- 固定電話は必要ありません。





11月1日～11月10日は 市川三郷町虐待防止活動期間です



市川三郷町虐待防止ネットワーク協議会では、虐待の早期発見、防止の啓発活動をしています。皆さんは、虐待とはどういうものかご存知ですか？

虐待だと自覚がないことも

虐待をする人には、「虐待」をしているという自覚がない場合が少なくなく、「仕方ない」と考えていることもあります。

例えば・・・

身体的虐待

- ・たたく、つねる、^{なく}殴る、^け蹴る
- ・ベッドにしばり付ける、閉じ込める
- ・不要な薬を飲ませる など

徘徊を防ぐために、
部屋に鍵をかけておこう。

転落すると危ないから、
車いすベルトは、
絶対に外せない。

心理的虐待

- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する
- ・子ども扱いをする、恥をかかせる など

言うことを聞かないので、つい
怒鳴ってしまう。怒鳴るよりは
いいと思って無視をしている。

性的虐待

- ・懲罰的^{ちやうばつてき}に裸にする、下着のまま放置する
- ・人前で排泄行為をさせる
- ・無理やり（又は同意と見せかけ）性的なことをする・させる など

経済的虐待

- ・日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない
- ・年金や預貯金を無断で使用する など

お金を管理しているので、
本人に無断で使っている。

放棄・放任（ネグレクト）

- ・十分な食事を与えない
- ・劣悪な環境^{れつあく}で生活させる
- ・必要な医療や介護サービスを受けさせない など

一人で悩まず、
相談してください。



高齢者障がい者虐待を防ぐために

高齢者障がい者虐待は、さまざまな要因が重なり合って発生し、誰もが直面するかもしれない問題です。

介護をする人へ

介護を頑張りすぎていませんか？

地域の人へ

まわりにこんな人はいませんか？

介護の負担を
ひとりで
抱えている

認知症がある
高齢者を
介護している

介護者に
病気や
障がいがある

身近に
頼れる家族が
いない

経済的に
^{こんきゆう}困窮している

近所づきあいを
していない

虐待の理由はさまざまで、虐待をする人が単純に悪いとは言えないこともあります。

終わりの見えない介護に追い詰められていることも多々あります。

日頃から声をかける、地域から孤立させないようにすることが大切です。



お金が自由に使えないって
言っているけど。
年金はどうしてるのかな…

外まで怒鳴り声が
聞こえてくる。

まずは、地域のあたたかい
見守りや声かけから

身だしなみが乱れや、
服の汚れが気になる。
前はきちんとしてたけど…

虐待かな？と思ったり、発見した場合は、地域包括支援センターへ連絡を！

※ 相談・通報した方の個人情報保護されるため、相談者のお名前が、相手方に伝わることはありません。安心してご相談・ご連絡ください。

【市川三郷町虐待防止ネットワーク協議会事務局】（役場本庁舎福祉課・介護課内）

電話：055-272-1106 FAX：055-272-1198