

弥彦村地域包括支援センター
弥彦包括だより
第23号 R8年6月

住所：〒959-0318

新潟県西蒲原郡弥彦村大字麓3047

弥彦村保健センター内

営業時間：月曜～土曜 8:30～17:30

(日・祝、12/31～1/3は除く)

TEL：(0256)94-1030

FAX：(0256)94-2900

E-mail:y-hokatsu@sakurai-fukushi.or.jp

～ちいきほうかつニュース～

地域包括支援センター職員紹介



地域包括支援センターは、
介護・健康・くらし、困りごとの『最初の窓口』です。

例えば・・・

介護の悩み：

「介護保険の申請はどうするの？」など

健康・予防：

「いつまでも元気に歩きたい」など

暮らしの相談：

「近所に気になる高齢者がいる」など

権利や財産：

「悪質商法や詐欺被害に遭わないか心配」など

どこに相談すればいいか迷ったら...
まずは、ご相談ください！



今年度 職員2名が加わり、新体制となりました！



さとう ひろふみ

佐藤 博文
主任介護支援専門員

今年の四月から弥彦村地域包括支援センターで勤務させていただいております。気持ち新たに弥彦村のことを学ばせていただき、地域の方々のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



よこやま ともみ

横山 智美
介護支援専門員

初めて弥彦村の地域で勤務をさせていただいており、慣れないことが多いのですが、地域の皆様の介護のことや生活の中で気になることの支援をさせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



健幸アップ教室・体験会のお知らせ

こんなことはありませんか？

- 歩くのが難儀になって、外出がおっくうになってきた。
- 階段の昇り降りがたいへんになってきた。
- 立ち座りがたいへんになってきた。



フレイルとは、食べる・動く機会が減るなどして、心と体が少し弱ってきた状態です。

「年だから、仕方ない」と思っていないですか？

もしかしたら、フレイル（虚弱）が原因かもしれません。

大丈夫！心と体の健康を取り戻すための「**健幸アップ教室**」があります！

教室の一部を体験できる体験会もあります。



健幸アップ教室 体験会

- ① 対象：概ね5人以上の団体
- ② 時間：40～60分程度（時間は要相談）
- ③ 場所：保健センター、各地区公会堂、観山荘など
- ④ 内容：
 - ・フレイル予防講話
 - ・体力測定
 - ・教室で使用している機器を使った運動体験
 - ・自宅でできる運動、ストレッチ等の体験 など

健幸アップ教室に興味のある方
体験をしてみたい方は
お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

弥彦村地域包括支援センター

担当 石井登

0256—94—1030

報告

やさしい弥彦村へ一歩前進！

令和8年2月7日「なじらね声かけ運動」と題して、認知症などで道に迷っている人へ声をかけ、行方不明を未然に防ぐための練習会をおこないました。地域の方、介護事業所、警察、消防のみなさんで認知症や村の状況を学び、意見交換ができました。

令和7年度は役場に5件の行方不明の相談が寄せられています。困っていそうな方を見かけたら、警察や消防、役場、当センターへご連絡ください。



オレンジリングは
認知症サポーター
の証です。