

# まちのほっとさん

神明・五福地域包括支援センターは  
神明・五福地区にお住まいの  
65歳以上の方の総合相談窓口です

VOL.21

2024年3月



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

高齢者の福祉や介護のことで困ったときは相談してください

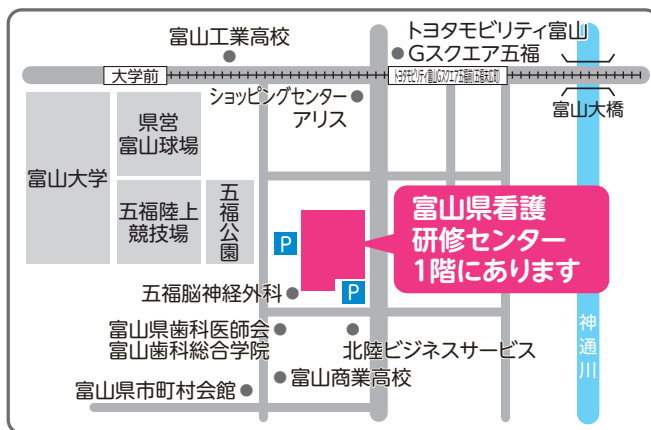
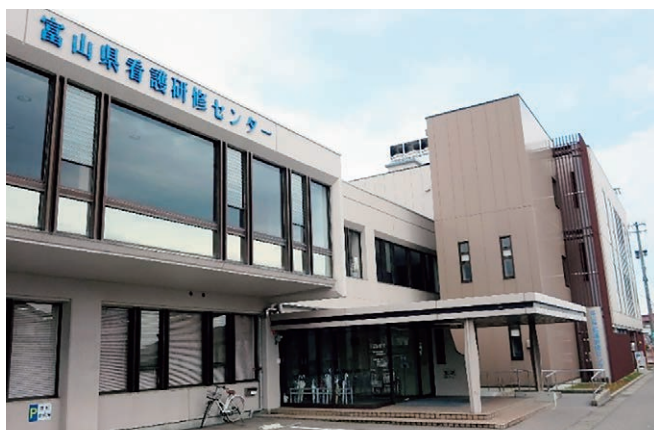
神明・五福地域包括支援センター

TEL:076-433-8857 FAX:076-433-5683

〒930-0885 富山市鷺島字川原1907-1 富山県看護研修センター1階

サービス提供時間

- 営業日：月曜日～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始は除く）
- 営業時間：午前8時30分～午後5時

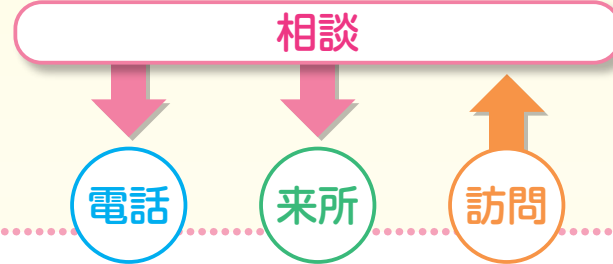


## 地域包括支援センターの役割

地域包括支援センターは、地域の福祉や介護の身近な相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または経験のある看護師の3職種が、地域に暮らす皆様の様々な相談に応じています。



**高齢者や家族**  
心身の衰え、介護の悩みや不安、緊急の支援など



## 地域包括支援センター

### 総合相談・権利擁護

高齢者のみなさんの権利を守り、いつまでも尊厳をもって生活できるよう、認知症、高齢者虐待、成年後見制度、消費生活などの相談に応じ、関係機関と連携して支援します。

### 包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者のみなさんが住みなれた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの支援など、地域の関係機関と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

### 介護予防ケアマネジメント等

生活機能の維持・向上を図るため、介護予防教室にお誘いするなど、一人ひとりに合った介護予防の計画を立てて支援します。

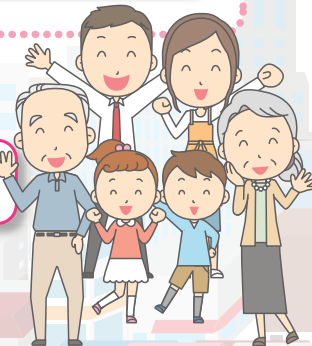
### 認知症高齢者見守り支援

地域住民や福祉関係者、企業等へ認知症についての正しい知識の普及啓発や、認知症高齢者の地域での生活を支えるためのネットワーク構築等、地域での見守り体制づくりに取り組みます。

### 地域ケア体制の推進 ～住みやすい地域づくり～

介護や支援を必要とする高齢者のネットワークづくり、介護予防・福祉情報誌の作成、閉じこもり予防システムの構築、介護予防ふれあいサークルの支援、住民主体の地域づくりの支援を行います。社会参加、人とのつながり、生きがい、楽しみの支援をすすめます。

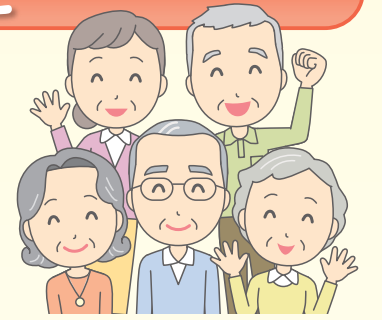
必要で適切なサービスにつなげます



## 介護予防のためにできること

元気で心豊かに暮らすには、健康な状態をより長く維持する＝健康寿命を延ばすことが重要です。

そのためには、一人ひとりが介護予防に取り組むとともに、社会とのつながり、外出や人との交流の機会を持ち続けることが大切です。

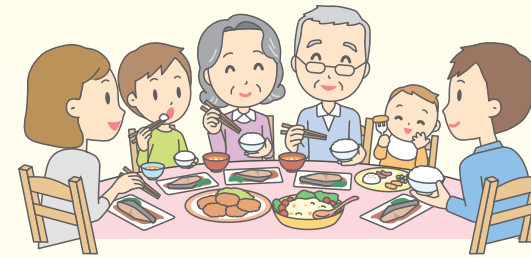


### 介護予防の3つの柱

#### 食事・口腔ケア

**バランスの良い食事をしっかり噛んでしっかり食べる。**

老化を防ぎ、活力のある生活を送るために食事はとても重要です。偏った食生活は低栄養を招く恐れがあります。特に体をつくる大切な成分である「たんぱく質」と身体を動かすために必要な「エネルギー（炭水化物）」を十分に摂りましょう。また、歯と口の健康が保たれていないと食事から十分に栄養をとれなくなってしまいます。「毎食後の歯みがき」と「半年に1度の歯科検診」を習慣にしましょう。



#### 運動

**日ごろから無理のない適度な運動を続ける。**

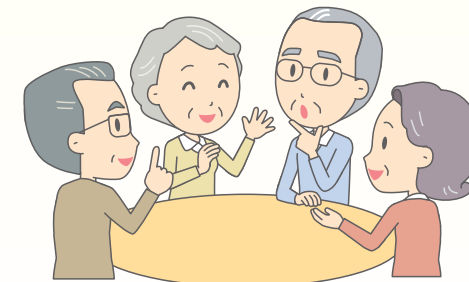
高齢者が要介護となる原因のうち、関節疾患や転倒・骨折は全体の20%を占めています。日ごろからウォーキングや筋肉を使う運動を行い、筋力の向上に努めましょう。



#### 社会参加

**「誰かにつながる」を実践しましょう。**

地域での役割をもつなど、人とかかわる活動は心身の機能の維持・向上につながります。仕事、趣味、ボランティア、地域の集いの場への参加など1日1回は外出するようにして、心とからだを若く保ちましょう。



### フレイルを予防しましょう

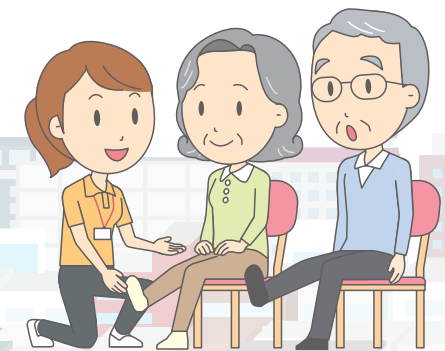
富山市では、自宅や通いの場で気軽に実施できる、フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」を制作し、YouTubeにて公開しています。レッスン編(解説付き)と皆でフィーバー編(市民参加)の2部構成になっています。ぜひ一緒に体操して、フレイルを予防しましょう。



レッスン編  
(約40分)



皆でフィーバー編  
(約4分)





## 介護予防ふれあいサークル

介護予防活動の1つである「介護予防ふれあいサークル」を紹介します。これは、家に閉じこもることなく、人とふれあい、楽しく豊かに過ごすことを目的としています。

### 〈サークルの条件〉

- 身近な地域(近所、校区など)に住んでいる**65歳以上の方が5人以上**。
  - 見守りや声掛けが必要な方を1名以上含む**。
  - 活動は**月4回(週1回を目安に)年間を通じて実施**。
- 五福地区では11サークル、神明地区では3サークルが活動しています。

## 五福

	サークル名	活動内容	活動場所
1	いきいきサークル	体操・ゲーム・創作活動(塗り絵、工作)、コーラスなど	県営住宅五福団地集会室
2	五福囲碁クラブ	囲碁	五福公民館
3	五福パークゴルフクラブ	パークゴルフ・茶話会・冬はペタンク	富山神通川パークゴルフ場 および五福四区公民館
4	卓球クラブ	卓球	寺町けや木台公民館
5	寺町けや木台花みず木会	花見・茶話会・ディスコンなど	寺町けや木台公民館
6	寺町けや木台囲碁同好会	囲碁	寺町けや木台公民館
7	寺町パークゴルフ同好会	パークゴルフ	富山神通川パークゴルフ場 および寺町公民館
8	「にこやか」 ディスコンサークル	ディスコン	五福末広町会館
9	悠々会P・G愛好会	パークゴルフ、卓球、パークゲーム、 ウォーキング、茶話会	富山神通川パークゴルフ場 および文京町公民館
10	ワラビしいサークル	ウォーキング	金屋・寺町地区内
11	楽々いきいきクラブ	体操など	寺町けや木台公民館

## 神明

	サークル名	活動内容	活動場所
1	神明カラオケ同好会	カラオケ	神明地区センター
2	神明ゲートボール会	ゲートボール	すばく富山 (屋内ゲートボール場)
3	羽根囲碁・将棋クラブ	囲碁・将棋	羽根公民館

サークルに参加してみたい、仲間とサークルを作ってみたいなど興味・関心がありましたら、神明・五福地域包括支援センター(電話433-8857)までお気軽にお問合せください。



## 活動紹介

### 楽々いきいき運動をやっています!

「楽々いきいき運動」は仲間との交流や会話を楽しみながら、市から派遣されている指導者のもと簡単な運動やストレッチ、脳を働かすゲーム等を行い、運動機能の維持・向上を目指すものです。運動は月2回を約半年間(合計12回)実施し、最大2年間まで事業を利用することができます。

### 楽々いきいき運動

寺町明生会を紹介します。

R1年度、R5年度と楽々いきいき運動を実施しました。

毎日にぎやかな笑い声が響き、運動の機会になることはもちろん、交流の場や認知症予防にもつながっています。



### 住民主体型通所サービスがはじまりました。

要支援者などを対象に、住民が主体となって介護予防を行う「通いの場」を運営するものです。

活動回数・時間 … 週1回、2時間程度

活動内容 … 閉じこもり予防、介護予防に資する活動を行うこと。

対象者 … 要支援認定者・事業対象者等

※事業対象者とは、「基本チェックリスト」で生活機能の低下が認められ、事業の利用が適当と認められた人です。

### 住民主体型通所サービス

鶴島壮寿会の活動を紹介します。

鶴島公民館に集い、骨こつ貯筋体操や脳トレ、ポッチャ等のゲームや茶話会などを行っています。公民館に来れば仲間に会える週1回の憩いの場です。



地域包括支援センターでは、身近な地域でいつまでも元気な生活を送るために介護予防に取り組む「きっかけづくり」を支援しています。

## 地域の医療機関・介護事業所の紹介

### ●医療機関

#### ①病院・医院

	病院・医院名	住 所	電話番号
五福	浅地内科医院	五福368-1	☎431-9388
	五福脳神経外科	鶴島1837-5	☎443-6200
	五福ひがし皮ふ科	五福1374-1	☎411-9866
	富大西門前クリニック	五福3348-1	☎411-8214
	はやしクリニック	金屋3827-7	☎432-8840
神明	整形外科センター西能クリニック	高田71-1	☎422-1551
	西能病院	高田70	☎422-2211
	わたなべ医院	有沢198-1	☎491-8220

#### ②歯科医院

	病院・医院名	住 所	電話番号
五福	加藤歯科医院	五福4504-8	☎442-4543
	大学前歯科	五福3386	☎432-3666
	たかた歯科医院	金屋3834	☎411-4182
	やまぎし歯科クリニック	五福521-19	☎413-6480
	山崎歯科クリニック	五福新町5481-6	☎433-5450
神明	さわだ歯科クリニック	高田87-1	☎423-2422
	たけもと歯科クリニック	有沢195-1	☎407-5571

#### ③薬局

	店 名	住 所	電話番号
五福	ウエルシア薬局富山五福店	五福5385-3	☎443-8107
	金屋すばる薬局	金屋3827-8	☎431-0701
	クスリのアオキ五福店	五福5720-2	☎407-5031
	五福しらとり薬局	五福1368-1	☎411-6506
	チューリップ薬局アリス店 (アリスショッピングセンター1階)	五福1143-1	☎432-6787
	西尾薬局フローラメディカ ※保険薬局はしていません	五福2337-5	☎444-5151
	V-ドラッグ五福店 ※保険薬局はしていません	五福3640-5	☎471-7646
	瑠璃光グループM薬局	五福2582-4	☎471-0318

	店 名	住 所	電話番号
神明	共創未来高田薬局	高田63-1	☎461-6036
	五福薬局	高田119-1	☎491-5298
	ドラッグセイムス羽根薬局	羽根1399-1	☎464-4135
	瑠璃光薬局有沢店	有沢196-6	☎494-2323

### ●介護に関する事業所

#### ①居宅介護支援事業所

	事業所名	住 所	電話番号
五福	さいさい居宅介護支援事業所	金屋2332	☎405-1510
	まめふく在宅支援センター	寺町65	☎464-6001
	ひよどり富山居宅介護支援事業所	鶴島字川原1907-1	☎433-5687
神明	居宅介護支援事業所ひより	下野1784-6	☎407-5370

#### ②介護予防支援事業所

	事業所名	住 所	電話番号
五福	神明・五福地域包括支援センター	鶴島字川原1907-1	☎433-8857

#### ③介護サービス事業所

	事業所名	住 所	電話番号
五福	射水万葉会天正寺サポートセンター 富山中央サテライトセンター	五福4548-201	☎464-6460
	ケアホーム春らんまん五福	五福5993-1	☎471-6375
	口腔ケア専門サロンTeeth Ai ティースアイ	五福531-4	☎481-8020
	サービス付き高齢者向け住宅あすケア五福	寺町9-1	☎411-4611
	サポートハウスぽぴー	寺町けや木台71	☎444-8633
	デイサービス カルム	寺町9-1	☎471-7972
	福祉タクシーサポート	鶴島1403-13	☎411-7303 ☎090-1630-3954
	梨雲苑でいさーびすさいさい	金屋2332	☎405-1510
	笑ひ	五福4区116	☎433-0128
	訪問看護ステーションひよどり富山	鶴島字川原1907-1	☎433-8853
神明	うちくる富山有沢	有沢155-1	☎076-255-0856
	介護施設日和野	下野1784-6	☎433-1280
	五省会訪問看護ステーション	高田70	☎422-8620
	デイサービス有沢誠	有沢795-1	☎461-6661
	花花介護タクシー	下野2045	☎441-9351 ☎090-9444-6134



# 緊急連絡表

緊急時に備え、しっかりと記入しておきましょう。いつでも見られるところに置いておきましょう。

## ● ご自分のことを記載してください。

氏名		男・女	生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
		男・女		大正・昭和・平成 年 月 日
住所				
電話	自宅 - -	携帯 - -	携帯 - -	

## ● 緊急時の連絡先

氏名	続柄	住所	電話番号
			- -
			- -
			- -

## ● かかりつけ医

医院・病院名	電話番号
	- -
	- -

## ● 担当民生委員

氏名	住所	電話番号
		- -

**緊急ダイヤル**

火事



・救急車



**119**番

警察



**110**番

## 地域の公的機関

機関名	住所	電話番号
富山西警察署五福交番	五福5-3412	432-0213
五福地区センター	五福4431-1	432-6363
神明地区センター	高田88-9	421-0725

神明・五福地域包括支援センター 富山市鶴島字川原1907-1 富山県看護研修センター1階  
TEL:076-433-8857

令和6年3月発行