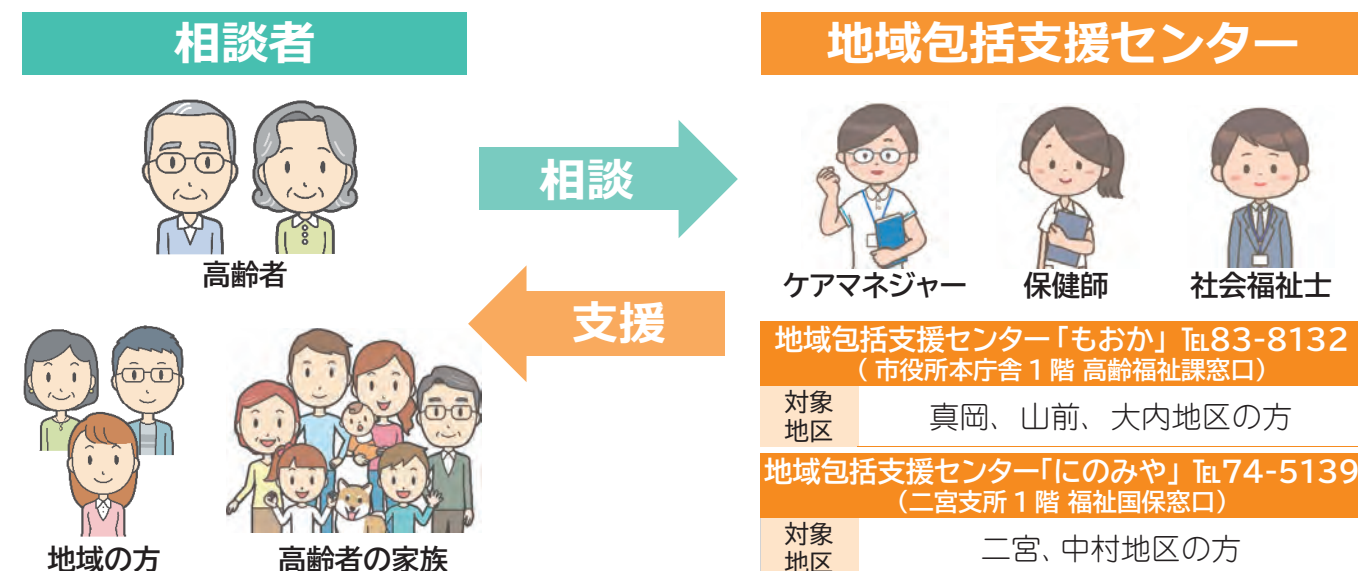
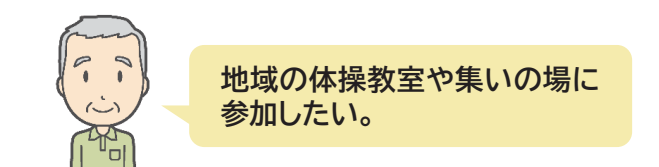


福祉・介護・健康のことで困ったら 地域包括支援センターへご相談ください

地域包括支援センターは、市内に住んでいる 65 歳以上の高齢者をはじめ、その家族や地域の方から、高齢者に関する相談を受ける窓口です。当センターは真岡市に 2 カ所あり、それぞれに専門の職員が在籍し、高齢者の福祉・介護・健康などの相談を受け、支援へつないでいます。お気軽にご相談ください。



高齢者の元気で自立した生活をサポート



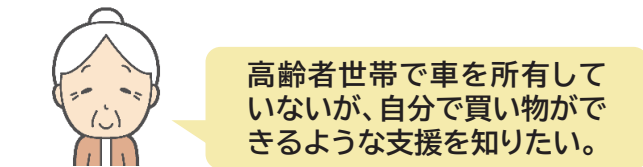
いきいき運動教室・フレイル予防教室

介護予防のために、自宅でもできる簡単なストレッチや筋トレ、マシンを使用した筋力低下予防の運動、フレイル予防の体操などを行います。



いきいき健康塾

オレンジサポーター※¹による簡単な運動や脳トレを行っています。各分館や真岡駅東口にある藤棚下など、7カ所で定期的に開催しています。



老人福祉タクシー利用券

自家用車等を所有していない高齢世帯※²の方を対象に市内の民間タクシー会社の利用券を毎年最大 30,000 円 (月 5 枚 最大 60 枚)、交付しています。

※² 65 歳以上の高齢者のみの世帯の方 (敷地内や隣近所に若い世帯がない方)、かつ自家用車 (原付含む) を所有および使用していない方が対象



移動スーパー

市内 41 カ所を巡回して、生鮮品や惣菜などの加工食品、日用品など約 650 品目を販売しています。



※¹ 認知症予防ボランティア養成講座を受けた方で介護予防や健康づくりの活動をしています

認知症の方や介護者の安心した暮らしをサポート



認知症カフェ

認知症の方や家族、どなたでもご参加できます。



認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識の普及のための講座、学校や地区などで出前講座も行っています。



認とも派遣事業

認とも養成講座を受講したオレンジパートナーが月 1 回認知症の方の自宅を訪問し、お話を傾聴します。利用希望の方は、ご相談ください。

※介護保険サービスを利用していない方が対象です



認知症ガイドブック

認知症の状態と生活の状況に合わせてどのような支援を受けられるかをまとめた冊子です。窓口で配布しています。



高齢者の安心した暮らしをサポート



医療・介護資源情報提供システム

真岡市医療・介護資源情報提供システムでは、市内の医療機関や介護事業所、相談機関など生活支援に役立つ情報をまとめて見ることができます。



高齢者の権利擁護

高齢者虐待の防止、成年後見制度の相談など、高齢者のさまざまな権利を守るため、対応します。一人で悩まずにご相談ください。



終活の講座

ご自身や家族のために今できることを学びます。また、ご自身の大切な思いを書き留めておくエンディングノートも配布しています。



ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

人生の最終段階に備え、将来の医療およびケアについて、患者さんを主体に、その家族や医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。真岡市では、多職種研修会や講演会などを開催しています。

