

# 鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会  
〒164-0012 中野区本町 5-47-13  
TEL:03-3383-2733 FAX:03-3383-2734  
メール:nakano\_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp  
ホームページ:http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp

## 特集 高齢者の相談は なんでも！ 本町地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは中野区内に8か所ありますが、「何をするといいかわからない」「知らない」という人が多くいるようです。そこで、鍋横地区を担当する「本町地域包括支援センター」にスポットをあててみました。

### Q.どんなこと相談できるの？

高齢者に関することであれば、ご自身やご家族の方、ご近所の方など、どんなことでも相談できます。住み慣れた地域で暮らすために、健康づくりや医療等の生活全般のこと、介護保険のこと、虐待や認知症の方への支援、漠然とした不安でもOK。内容によっては、専門機関を紹介します。

### Q.どこで相談できるの？

窓口での相談のほか、電話、訪問による相談も行っています。

### 出張相談もしています！

#### なべよこお茶っこ相談

毎月第3水曜日 13:30~15:00  
鍋横区民活動センター2階区民コーナー  
なべカフェで。次回は11/20(水)12/18(水)

#### 出張相談会

奇数月の第3土曜日 14:00~15:30  
鍋横高齢者集会室(分室)で。次回は11/16(土)

介護保険はどう申請したらいいの？  
家事や買い物がかんどくて...  
最近、物忘れが多くて心配...  
健康のために何かしたいのだけど...  
詐欺にあったかも？  
車椅子を借りたい

つちや 土屋さん (主任ケアマネジャー)  
いまいけ 今池さん (主任ケアマネジャー)  
じょう 條さん (管理者・社会福祉士)  
はつまん 宝満さん (看護師)  
はば 羽場さん (ケアマネジャー)  
いとう 伊藤さん (ケアマネジャー)  
すずき 鈴木さん (主任ケアマネジャー)

私たちに相談してください！

広報紙「つるさんかめさん」も見てね！

### 本町地域包括支援センター

### Q.どこにあるの？

中野区本町 5-10-4 千代田會館の1階にあります。



千代田會館



千代田會館は小規模多機能居宅介護施設(※)です。  
※地域密着型のサービスの一つで、同一の介護事業者が「通所(デイサービス)」を中心に、「訪問(ホームヘルプ)」や「泊まり(ショートステイ)」を一体的に提供することができます。利用料は月額制です。

開設時間 平日 8:30~19:00 土曜日 8:30~17:00 日曜・祝日・年末年始はお休み  
03-5385-3733 (緊急の相談は24時間対応)

## お知らせ

### なかの元気アップセミナー

短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラム

65歳以上の方 1コース 週1回 全12回 無料 詳細はお問合せください。

★運動機能改善 2019.10/1~12/24 2020.1/9~3/26

★脳喝 2020.1/6~3/30

★ワイワイ歌って体操プログラム 2019.12/4~2020.2/26

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や介護している家族のサポーターになって、地域の応援団になりましょう！

