

身近な相談窓口

介護保険制度や介護サービス利用の内容、手続きの方法についてご説明します。
介護保険要介護認定の申請（新規・更新）代行も行っています。
※窓口にお越しになれない場合は、ご自宅へ訪問します。

小野小学校区

小野市地域包括支援センター

- 王子町 801（小野市社会福祉協議会内）
- 電話：0794-63-2174

小野東小学校区 市場小学校区

ふたばの里在宅介護支援センター

- 二葉町 80-123（高齢者総合ケア福祉施設 ふたばの里内）
- 電話：0794-70-0203

河合小学校区 (粟生町を除く) 下東条小学校区 中番小学校区

青山荘在宅介護支援センター

- 復井町 673-20（特別養護老人ホーム 青山荘内）
- 電話：0794-66-7305（代表）

粟生町 来住小学校区 大部小学校区

粟生逢花苑在宅介護支援センター

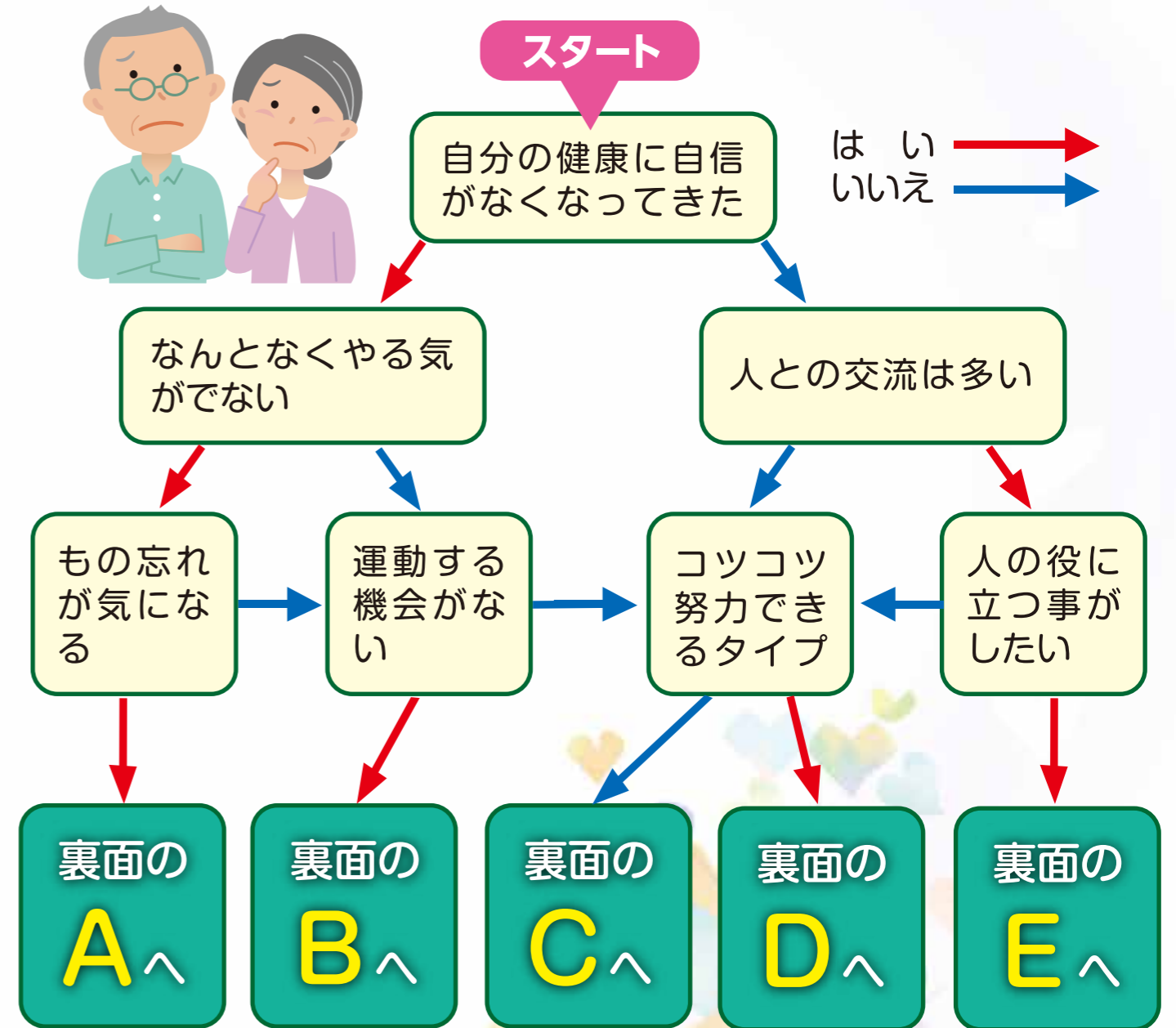
- 粟生町 3610-1（特別養護老人ホーム 粟生逢花苑内）
- 電話：0794-65-2800（代表）



小野市地域包括支援センターだより

「うっかり忘れることが増えた」「動くのがしんどくなってきた」など、1年前の自分と比べて、体力や記憶力の低下を感じる事はありませんか？

今の自分を振り返って、**将来の自分の為に新しいことを始めてみませんか？**



地域包括支援センターは、他にも様々な取り組みで高齢者のチャレンジを応援しています！
※上記はあくまでも一つの例として参考にしてください。

問い合わせ・申し込み先

社会福祉法人 小野市社会福祉協議会 小野市地域包括支援センター
〒675-1378 小野市王子町 801
電話：0794-63-2174 FAX：0794-63-5191
窓口時間：平日 8時45分～17時15分（土・日・祝日・年末年始は除く）



HPはこちら↑

Aのあなたは「こんなことはありませんか？」

- ・財布や鍵など物を置いた場所を忘れる
- ・5分前に聞いた話を思い出せない
- ・今日が何月何日かわからない
- ・薬を飲み忘れる など



無料「小野市もの忘れ検診」を受けましょう!

認知症は加齢に伴い、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。体の健康診断と同様に、**脳の健康診断**も行いましょう。

※対象は65歳以上です。詳しくは、市役所高齢介護課(63-1060)または地域包括支援センター(63-2174)までお問合せください。

「小野市もの忘れ検診」を受けるには



小野市ホームページ

気軽に認知症チェック



兵庫県版認知症チェックシート

Bのあなたは「いきいき100歳体操」に参加しましょう!

いきいき100歳体操とは、全国的に広がっている筋力アップのための体操です。自分で調整できる軽いおもりを手首や足首につけて、「準備体操」「筋力運動」「ストレッチ体操」等を組み合わせて行います。

体操の特徴

- ・1回30分程度の体操です
 - ・椅子に座ったままできます
 - ・定期的に体力測定や出前講座(フォロー講座)を受けられます。
- ※詳しくは、地域包括支援センターへお問合せください。

市内70か所で実施中



Cのあなたは「絆カフェ」に行ってみましょう!



子供から高齢者まで、地域の人々や医療・福祉の専門職の人が気軽に利用できる「集いの場」です。認知症などの介護の相談や情報交換の場でもあります。

※開催場所や日時につきましては、地域包括支援センターまでお問合せください。



Dのあなたは「脳トレテキスト」に取り組んでみましょう。

市教育行政顧問である東北大学 川島隆太教授の脳科学理論に基づいて作成された脳トレテキストです。記憶力アップにより「**脳の活性化**」を目指します。

- 対象者 65歳以上(市内在住の方)
種類 「単純スピード計算」「音読繰り返し」「漢字繰り返し」3種類の中から1種類を1冊ずつ計3冊まで配布
価格 無料 ※地域包括支援センターまたは市役所高齢介護課にて配布しています。



Eのあなたは「認知症サポーター」になりませんか!?

認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「**応援者**」です。



小野市では、認知症になっても、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。そこで、**認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者(認知症サポーター)」**を育成するため、「認知症サポーター養成講座」(90分)を行っています。



※開催場所や日時につきましては、地域包括支援センターまでご相談ください。

さらに「**ステップアップ研修**」を受けると…



活躍中! 認知症サポーター「チームオレンジおの」

令和4年4月スタート

認知症サポーター「チームオレンジおの」とは…認知症サポーター養成講座を受講し、更にステップアップ研修を受講した方が、サポーター登録を行い、地域に出向き、認知症の方やその家族に寄り添う活動などを行っています。

