



宮前平地域包括支援センターだより

ほほえみがいっぱい

地域包括支援センターは市から委託を受けた高齢者の相談機関です。
当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目を担当しています。
お気軽にご相談ください。相談は無料です。

発行：医療法人花咲会
宮前平地域包括支援センター
住所：宮前区馬絹6-20-4
電話：044-872-7144
『ほほえみがいっぱい』は地域の情報や福祉の情報などをお伝えします。

地域包括はどんな相談ができるの？《退院編》

宮前さんのケース

脳梗塞で倒れた。

えっ!

ある日
元気な妻が

1

数日して...

そろそろ退院しましょう。

介護保険の申請を
されてはどうか？
地域包括へ連絡を
してください。

病院の
相談員

もっ
もう退院!?

2

よく分からないけど...

病院から介護保険を
と言われて掛けました。

〇〇地域包括
支援センター

では、ご自宅に訪問
しますので、詳しくお話
をお聞かせください。

3

退院しましたが
まだ歩くのがやっと

お父さん
悪いわね

大丈夫か？

4

おトイレやお風呂は
1人で行けますか？

そういえば
お風呂は転ぶのが怖くて
しばらく入ってないわ。

私も持病があって、なかなか
手助けできません。どうやって
手を貸せばよいのか分からなくて

5

レンタル福祉用具

少し物があると
楽かもしれませんよ？

6

元の生活に少しずつ
近づけたようです。

住宅改修

訪問リハビリ

介護保険には
抵抗があったが

6

地域包括でできること

- 1人1人の生活に合ったサービスの紹介、調整
- 介護保険の説明、申請代行
- 病院とのやり取り

…など

ご本人の病状や体調だけではなく、ご家族の事情を伺ったうえで、「こんな生活を送りたい」に寄り添った選択肢を提案しています。「早く退院したいけど、先生も看護師さんも忙しそうで話にくい」と言う事があれば、病院の担当者と話して、ご希望を伝える事もあります。

職員紹介

担当地域の公園体操にも極力参加
しています。お気軽にご相談ください。



宮前平地域包括支援センター ブログ



当センターの
ブログで
筋肉体操・
ストレッチを
ご紹介中！



「民生委員」プロフェッショナル 地域を支える流儀



民生委員って何をする人？

お住まいの地域の担当民生委員が不明な場合は福祉パルみやまえ又は宮前区役所・地域包括支援センターにお問い合わせください。

集いの場支援



子供の見守り



厚生労働大臣から委嘱された地域福祉のボランティアです。地域の身近な相談相手として、区役所等の関係機関へのつなぎ役をしています。



宮崎・宮前平地区(第5民協)
地区会長 小谷田様

第5民協では、昨年1人暮らし高齢者へ約100足の手編み靴下をプレゼント



馬絹・小台地区(第3民協)
地区会長 浮岳様

昨年12月から、泉福寺にて毎週火曜9時30分～ラジオ体操会を開催中

Q.民生委員に相談してほしいこと

母子家庭から雇止めに関するご相談が増えています。本当に苦しくなる前にご相談してください。また1人暮らしの方は出る所が無く、気分の落ち込みから食欲がなくなってしまうかもしれません。お電話・訪問もしていますので是非ご相談してください。

Q.民生委員を始めたきっかけ

祖母から「若い時は世の中の為に、晩年は地域の為に」と言われ育ちました。町会からの推薦もあり、福祉に関する事ならと民生委員になって20年。子供達の安全を守る為に16年旗振りをしています。春には一人暮らし高齢者の会食会やおしゃべり会の再開を予定しています。



Q.民生委員が受けているご相談

民生委員の正式名は民生委員・児童委員。気になる高齢者についてのご相談もあり、高齢者のことばかりのイメージがありますが、赤ちゃん訪問を兼ねている委員も多くおります。子育てサロンを開催し、子育てに関する情報を伝えています。



Q.泉福寺ラジオ体操会を始めたきっかけ

元々この地域に公園体操があると良いといった話があった事と、個人的にラジオ体操が好きで、各地の方言バージョンを集めていました。皆でやったら楽しいのではないかと始めました。1人が好きだけど人との繋がりが無いのは寂しいと言った方、体操をして帰るだけなのでお勧めです。

ほとんど包丁を使用しない 健康・簡単レシピ

鯖とトマトの血液サラサラカレー

提供:レストラン川崎栄養科

(674 kcal たんぱく 20.4g 塩分 2.1g)※ご飯 160gの場合

【材料(3人分)】

- ・鯖味噌煮缶・1缶(150g)
- ・カットトマト缶・1缶(200g)
- ・大豆水煮・1袋(100g)
- ・玉ねぎ・1個(みじん切り)
- ・ぶなしめじ・1パック(200g)
(石づきを切り子房にわける)
- ・カレールウ・2かけ(40g)
- ・水・300ml
- ・サラダ油・大さじ1

お好みで加減してください。

【作り方】

- ①鍋にサラダ油をしき、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎが透明になったら、ぶなしめじを入れてさらに炒め、鯖味噌煮缶、大豆水煮、カットトマト缶を入れ、水をお好みで加えます。
- ③沸騰したらカレールウをいれて5~10分煮込めば出来上がり！



脳の活性化
血液サラサラ効果



血管の老化を防ぎ
血流の改善に



たんぱく質UP

ご相談は 044-872-7144 —24時間受付—

ご相談や記事に関するお問い合わせは 044-872-7144 miyamae@hanasakikai.or.jp

当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目が担当地域です。(開所8時半~17時半※日曜・年末年始除く)