福島区地域包括支援センター（あいあいセンター）へご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう支援しています。
電話・来所・訪問による相談のほか、出張相談会やブランチでもご相談を受けています。

無料

どんな相談ができるの？

- ひとり暮らしで不安なことが多く、最近、体調が悪くて買い物に行けない。
- 親のもの忘れが気になる。心配だが、病院はどうしたらいいの？
- 介護保険ってどんなサービスが受けられるの？
- 近所の友人が高価なものを最近よく購入している。消費者被害にあっていないか心配。
- 成年後見制度ってどんな制度？手続きはどうするの？

……など

●地域包括支援センター（あいあいセンター）〈福島区全域〉
海老江6-2-22　☎6454-6330 FAX 6454-6331

●下福島ブランチ（阪神長楽苑）
〈担当地域：上福島・福島・玉川・野田〉
福島4-6-24　☎4798-0270 FAX 4798-0275

●野田ブランチ（福島ともしび苑）
〈担当地域：吉野・新家・大開〉
吉野5-6-11　☎6464-0105 FAX 6464-0108

福島区地域包括支援センターキャラクター あいちゃん

定例出張相談会を実施中！

大阪厚生信用金庫大淀支店内
場所 鷺洲2-12-10
時間 9:30～11:30
開催日 偶数月の15日（年金支給日）
10月15日（火）、12月13日（金）、令和7年2月14日（金）

イオンスタイル野田阪神2階　イオン薬局前
場所 海老江1-1-23（共催：イオン薬局）
時間 14:00～16:00
開催日 毎月15日
9月15日（日）、10月15日（火）、11月15日（金）、
12月15日（日）、令和7年1月15日（水）、
2月15日（土）、3月15日（土）

福島区役所1階ロビー
（共催：地域自立支援協議会）
時間 10:30～13:00　開催日 毎月第4金曜日

出張相談会の様子

番外編　**地域コミュニティセンター・福祉センターやマンション等にも出張中！**
地域のコミュニティセンター・福祉センターや集合住宅など、生活により密着した場所でも開催しています。

悩みや不安を共有して、気分転換を！
「福島区家族介護者のつどい」～かいご・泣き笑いの会～

現在介護している方、介護に関心のある方の情報交換・リフレッシュの場です。
日時 奇数月第3木曜日　13:30～15:00
場所 あいあいセンター2階多目的室　対象 区内在住の方で介護に関心のある方

問合・主催 あいあいセンター（海老江6-2-22）　☎6454-6330 FAX 6454-6331

認知症を正しく知る・みんなで支える
―早期発見・早期診断・早期対応が重要です―

認知症とは？
様々な脳の病気により、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。
認知症は早期対応により進行を遅らせることができる場合もあります。正しい知識を身につけましょう。

認知症初期集中支援チーム「あいあいオレンジチーム」が活動しています

認知症診療・ケアの経験豊富な医師と、医療・介護福祉の専門職で構成されたチームです。
ご本人やご家族、民生委員・児童委員、介護関係職員などからの相談を受け、ひとりひとりの状況に合わせた支援の方向性を検討し、ご本人やご家族の自立した生活のサポートを集中的に行います。
もしかして認知症？と思ったら、まずはご相談ください。
問合 あいあいセンター（あいあいオレンジチーム）
☎6454-6334 FAX 6454-6331

認知症の方を支える取組に参加してみませんか？

地域のみなさんへ
地域で暮らす認知症の方やご家族をさりげなく支えるボランティアチーム「ち～むオレンジサポーター」を募集しています。認知症サポーター養成講座を受講いただき、ステップアップ研修を受講後、チームを結成します。

企業・団体の皆さんへ
認知症の方にやさしい取り組みを実施する企業・団体を「オレンジパートナー企業」として登録し、ステッカーをお渡ししています。（区内47企業・団体登録済み）
問合 あいあいセンター（認知症地域支援コーディネーター）
☎6454-6334 FAX 6454-6331

外に出て、認知症を予防！

スケジュールを確認して出かける準備をする、身だしなみを整える、着替えをする、近所の方にあいさつをする、他の参加者の方とおしゃべりをする…など、「外出する」ということは、脳への刺激となり、活力ある生活に繋がります。気軽なご参加をお待ちしています！

百歳体操

「若いころに比べると、つまずくことが増えた。」「歩く速さが遅くなった。」と感じている方はいませんか？50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、毎年ペットボトル約1本分（454g）の筋肉が減り、80歳までに筋肉は半分になってしまいます。
そこで、おすすめしたい体操が百歳体操です。

- **いきいき百歳体操…生活に必要な筋肉を鍛えます。**
- **かみかみ百歳体操…おしゃべりとかむ力を鍛えます。**
- **しゃきしゃき百歳体操…注意力や判断力を鍛えます。**

筋力や体力向上にも効果的ですが、認知機能の向上にもつながる体操です。
ほとんどのグループが、地域の会館等で住民の方が中心となって運営しています。一人では続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられます！

詳しくはこちら

問合 保健福祉課（保健活動）
☎6464-9968 FAX 6462-4854

認知症カフェ

「ウィステリア・カフェ」オープンのお知らせ

プレオープン時の様子

地域の方々と交流を深め、認知症の方への理解を深めるため、6月22日（土）にプレオープンしました。
当日は近隣の方、認知症当事者の方など多くの方でにぎわいました。
次回開催は9月28日（土）です。
場所 特別養護老人ホーム平成福島苑（海老江3-20-8）
問合 あいあいオレンジチーム
☎6454-6334 FAX 6454-6331

◀区内のその他の認知症カフェはこちら

参加者募集　**福島区・此花区共同開催「てへぺろキッチン」**
認知症の方々がスタッフとして活躍する、まちがいが許されるレストランです。
日時 10月12日（土）12:00～15:00
場所 CAFE&SPACE　MARUSHIN（福島区野田5-13-5）
対象 取組みに賛同していただける方　定員 30名（先着順）
費用 2,000円（ランチ代1,000円＋イベント協力金1,000円）
問合 福島区社会福祉協議会
☎6454-6334
FAX 6454-6331

◀申込等詳しくはこちら