

# ご存知ですか

## 介護保険



今月は、高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」についてご紹介いたします。

問合せ 介護福祉課地域包括支援係（内線3271）

### 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、住みなれた地域で安心して暮らすことができるように、心身の健康維持を図り、安心した暮らしを地域ぐるみで支えていくための拠点となる機関です。

地域包括支援センターでは、保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士等が連携を図り、適切なサービスが提供できるように総合的に支援します。

#### ①総合相談・支援事業

生活全般にわたる幅広い相談を受けるとともに、必要なサービスを提供したり、関係機関を紹介します。

#### ②権利擁護事業

成年後見制度に関する相談・利用支援、悪質な訪問販売等による消費者被害や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

#### ③介護予防ケアマネジメント事業

介護が必要になるおそれのある方、また要支援1・2の認定者の介護予防ケアプランの作成や相談・調整を行います。

#### ④包括的・継続的ケアマネジメント事業

適切なサービスを継続して利用できるように、ケアマネジャーや医療機関、民生委員などの関係機関と連携を図ります。

お住まいの地区の地域包括支援センターに、気軽にご相談ください。

#### 【相談窓口】

・久喜地区（西地区）

久喜中央地域包括支援センター  
（介護福祉課内 内線3272）

・久喜地区（東地区）

久喜東地域包括支援センター  
（久喜市社会福祉協議会内

・菖蒲地区

菖蒲地域包括支援センター  
（菖蒲総合支所福祉課内 内線155）

・栗橋地区

栗橋地域包括支援センター  
（栗橋総合支所福祉課内 内線233）

・鷺宮地区

鷺宮地域包括支援センター  
（鷺宮総合支所福祉課内 内線169）

☎ 23・8845

### 「温暖化防止のための国民的運動」

## チャレンジ25キャンペーン

（連載第2回）

### ライフスタイルを朝型に変えてみませんか

朝から活動して夜には休むという自然のリズムを心掛けてみませんか。一日を有意義にそして健康的に過ごすことができるだけでなく、夜遅くまで使っていた、エアコン、テレビ、照明などの使用時間を減らすことができます。これは、自分にも地球にとってもプラスの習慣です。

朝は早く起きて、夜は早く寝るといった一日を送ることで unnecessary 夜の電力消費を抑えるとともに、健全で充実した新しいライフスタイルを目指しましょう！

問合せ 環境管理課環境企画係（内線2822）

#### 朝チャレ！ 実践3つのおすすめ

朝チャレ！ 実践のおすすめは「食事」「運動」「学習」の3つ。

目覚めたばかりの体は、まだ眠りからさめていない状態。朝の光をしつかり浴びて、まずは朝ごはんをきちんと食べることで頭にも体にもパワーが補充されます。

さらに軽い運動をすると血行がよくなり、脳も体もしっかり目覚めて仕事の効率も上がります。

朝はコンディションも最適

朝は休養も十分で、スッキリ目覚めた後は学習にもぴったりのコンディション。静かで限られた時間だからこそ、より集中して学べます。

充実した朝で実りある一日を

朝が充実すると生活にメリハリができて、毎日をさわやかに過ごすことができます。

涼しい時間を利用して、実りある朝型生活を始めてみませんか。

温室効果ガス排出量  
目標は2020年度までに  
1990年比25%削減

