

4  
Apr.



広報なごや天白区版

# かぼっちNEWS



天白区  
ホームページ



区公式  
インスタグラム

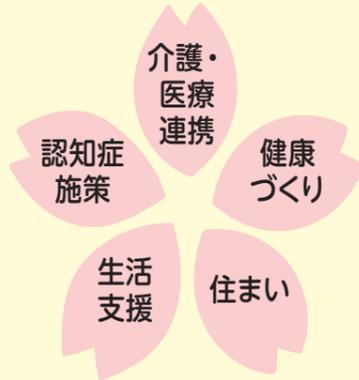


編集 / 天白区役所 〒468-8510 島田2-201 ☎803-1111(代表) FAX801-0826

## 高齢者になっても自分らしくいきいきと暮らすために! ～天白区の地域包括ケアシステム～

### 地域包括 ケアシステムとは?

高齢者が可能な限り、その地域で自立した生活を送れるよう、医療、介護、認知症施策、介護予防、生活支援、住まいなどが確保されるしくみです。



- 介護・医療連携** 在宅医療や、ホームヘルパーなどの在宅サービスを受けられるように支援します。
- 認知症施策** 認知症の人や家族を支援します。
- 健康づくり** 健康づくりやフレイル予防の普及啓発に取り組み、運動、栄養、口腔機能の向上を支援します。
- 生活支援** ひとり暮らしの方などの困りごとを、地域、企業、学生、NPOなどの助け合いで支援します。
- 住まい** 住宅の確保にお困りの高齢者などへ、住宅の情報提供や入居相談などの支援を行います。

相談したいことがあったら、  
まずはここへ連絡!

天白区東部いきいき支援センター  
TEL: 809-5555 FAX:385-8451  
天白区西部いきいき支援センター  
TEL: 839-3663 FAX:839-3665

## 天白区での取り組み～取り組みの一部を紹介!～

### 認知症施策

認知症になっても  
自分らしく生活したい!

#### 天白区版 認知症ケアパス

ひとあし先に認知症になった先輩からの言葉や自分らしく暮らすためのヒント、相談先などを紹介しています。

認知症ケアパスについて  
詳しくはこちら



#### チームオレンジ天白

認知症の人や家族、認知症サポーターにより構成されるチームで、認知症の人と家族を地域で支えることを目的に活動しています。

認知症になってもやりたいことを  
実現するためのお手伝い

認知症カフェの  
運営

天白区東部いきいき支援センター

TEL: 809-5555 FAX:385-8451

問合せ

天白区西部いきいき支援センター

TEL: 839-3663 FAX:839-3665

### 健康づくり

これからも元気に過ごすために、  
健康づくりをしたい!

#### てんぱくお口の体操

お口のささいな機能低下による、心身の衰えを防ぐための体操です。毎日楽しくお口の体操を続けましょう。

てんぱくお口の体操を動画で確認



#### 地域のつながりで健康づくり

地域の活動に参加したり、近所の方と交流することにより、介護予防や認知症予防になるということが研究でわかってきました。仲間づくり・運動・学びなどのさまざまな社会参加ができる場を紹介した、リーフレット「ちいきデビューはじめませんか?」を作成しました。



問合せ

天白保健センター保健予防課

TEL: 807-3917 FAX:803-1251

### 生活支援

これからの生活について考えたい!

#### わたしの応援ノート

今後やってみたいこと、自分を支えてくれる人、健康のこと、終末期のことなどを記入してみましょう。気づいたことの中で困りごとがあれば、ご相談ください。



問合せ

天白区社会福祉協議会

TEL: 809-5550 FAX:809-5551



問合せ 天白区役所福祉課 TEL:807-3895 FAX:802-9726

## 地域とのつながりが大切です。町内会・自治会に入りましょう!

～地域とのつながりは、もしもの時あなたの命を、家族を、救うかもしれません～



町内会・自治会は  
どんな活動を  
しているの?

例えば...

#### 防災活動

阪神淡路大震災では、救助された方のうち、約8割が町内会・自治会などの地域の共助によって救助されたと言われています。

#### イベントの開催

お祭りや運動会などの楽しいイベントを開催しています。

#### 安心・安全・快適なまちづくり

地域の清掃活動や防犯灯の維持管理、交通安全見守り活動などを行っています。

加入するには お住まいの地域の町内会長・自治会長にご相談下さい。町内会長・自治会長が不明の場合は、以下の方法で加入手続きができます。

#### ポスト投函orメール送信

かぼっちポストに備え付けの連絡票を投函  
(区役所1階市民課待ち合い場所にあります)



または

区役所にメールを送信(右フォームからも可)  
メール: a8073821@tempaku.city.nagoya.lg.jp  
※世帯主名、住所、電話番号を記入  
※ファイル添付不可



区役所より地域の  
役員へ取り次ぎ

数日中に地域の  
役員より連絡

問合せ 天白区役所地域力推進課 TEL 807-3821 FAX 801-0826