



海老名市イメージキャラクター えび~にゃ

# 地域包括支援センターのご案内

- ◆高齢者のみなさんが安心して暮らしていけるよう、相談や情報をお伝えしています。不安や困った事がありましたら、遠慮なくご相談ください。
- ◆お住まいの地区により、担当の地域包括支援センターが決まっています。



お住まいの地域	名称	電話・FAX	所在地
柏ヶ谷 東柏ヶ谷 望地	海老名東 地域包括支援センター	電話 292-1411 FAX 292-1412	東柏ヶ谷 3-5-1 ウエルストーン 相模野 102 号
上郷 下今泉 上今泉 扇町 泉 めぐみ町	海老名北 地域包括支援センター	電話 231-6061 FAX 231-6396	上今泉 4-8-28 (えびな北高齢者施設内)
勝瀬 中央 国分南 国分北	海老名中央 地域包括支援センター	電話 234-2973 FAX 234-2974	河原口 1519 (海老名メディカル サポートクリニック内)
中新田 さつき町 河原口 社家	さつき町 地域包括支援センター	電話 234-7226 FAX 234-7277	さつき町 41 (医療センター内)
大谷 大谷南 大谷北 国分寺台 浜田町	国分寺台 地域包括支援センター	電話 233-8881 FAX 233-3542	浜田町 25-14 フジビル 1F
中河内 中野 今里 本郷 杉久保南 杉久保北 杉久保 上河内 門沢橋	海老名南 地域包括支援センター	電話 238-7691 FAX 238-7682	杉久保南 3-31-6 (えびな南高齢者施設内)
海老名市全域	海老名市基幹型 地域包括支援センター	電話 233-0111 FAX 235-0191	勝瀬 175-1 (市役所 社会福祉協議会内)

高齢者の

暮らしのこと・からだのこと… お困りごとは

# 地域包括支援センターへ

センターの専門スタッフが  
相談に乗ってくれるにゃ♪



海老名市イメージキャラクター  
えび~にゃ



住みたい 住み続けたいまち

# 高齢者向けサービスのご紹介

元気な方～少しの手助けが必要な方向け

◆日常生活に介護が必要(着替え、食事、トイレなどで手助けが必要)な場合については、地域包括支援センターにご相談ください。

●「ちょっとした段差で転びやすくなった。心配だなあ」

⇒ 日ごろからご家族に連絡しておき、何かあったら助けてもらえるようにしておきましょう。  
⇒ 地域包括支援センターに相談してみましょ。う。  
⇒ 民生委員がご自宅を訪問する場合があります。

●「買い物や家事、ゴミ出しが大変」「ひとり暮らし(高齢者世帯)で突然倒れたらどうしよう」

⇒ 地域包括支援センターに使えるサービスがないか相談してみましょ。う。(ヘルパーや緊急通報システムなどを利用できる場合があります)。  
\*裏面に地域包括支援センターの連絡先があります。

ご本人の健康状態

◆マーク…とても元気

積極的に外出をしたり、ボランティアなどの社会貢献に取り組んだりましょ。う。

◆マーク…日常生活は、ほぼ自立

ご自身の健康に関心を持ち、体力の維持・向上に努めましょ。う。

●マーク…誰かの見守りがあれば、ほぼ自立

気になること、心配なことがあるときは、気軽にお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

♥マーク…誰かの手助けが必要

デイサービスでは入浴サービスやレクリエーションなど楽しみながら通うことができます。

◆「最近、体力が落ちて外出がおっくうだなあ」

⇒ 地域包括支援センターにある「元気度チェックリスト」で元気度を確認してみましょ。う。  
\*裏面に地域包括支援センターの連絡先があります。

◆「閉じこもりがちになってきたなあ」

⇒ ともの輪、地域サロン、ゆめクラブで地域の方と交流してみましょ。う！  
TEL 235-0220(社会福祉協議会)

◆「運動不足が気になるなあ」

⇒ 介護予防教室に参加してフレイル予防をましょ。う。広報に掲載されたら申し込みましょ。う！  
※フレイルとは、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態のこと。  
\*介護予防教室は「広報えびな」でお知らせましょ。う。

◆「しばらく健康診断を受けていないなあ」

⇒ 年に1回は特定健康診断、後期高齢者健康診断、がん検診を受けましょ。う。

◆「元気なうちにボランティア活動してみたいなあ」

⇒ いきいきカレッジ、えびな元気お裾分けクラブに参加したり、地域サロンのお手伝いをしたりしてみましょ。う！  
TEL 232-1600(社会福祉協議会)

◆「口が渇きやすいし、入れ歯も合わないなあ」

⇒ かかりつけの歯医者さんに相談してみましょ。う。かかりつけの歯医者さんがいない方は歯科医師への相談日を設けてましょ。う。  
TEL 231-8650(在宅医療相談室)

♥「いつも同じことを聞いてしまう」「何月何日かわかなくなることもある」

⇒ 物忘れが出てきたら、地域包括支援センターやお医者さんに相談してみましょ。う。「まだ大丈夫」なうちに早めに治療してもらうことが大切です。  
※物忘れのことで受診が難しい場合、受診をためらっている方には、認知症初期集中支援チームが支援ましょ。う。  
TEL 231-8650(在宅医療相談室)

ご家族は、ご本人が書類や金銭の管理のことで不安や心配事がないか様子を見ましょ。う。地域包括支援センターや成年後見センターに相談できます。

地域包括支援センターに問い合わせると♡  
介護保険認定申請もできる♡  
連絡先は裏表紙に♡



スタート

海老名市イメージキャラクター  
えびな