

65歳以上

# 高齢者向けサービスのご紹介 (R7.11 現在)

元気な方～少しの手助けが必要な方向け

## ♠「元氣なうちにボランティア活動をしてみたいなあ」

⇒ 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。  
歯科医師への無料相談日も設けてます (月2回)。  
TEL 231-8650 (えびな在宅医療相談室)



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に  
問い合わせにや☆  
介護保険認定申請もできるにや☆  
連絡先は裏面にや☆



## スタート

## ◆「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しましょう (広報えびなを確認してみましょう)。  
※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。

## ◆「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！  
(社会福祉協議会)  
ともの輪、地域サロン：TEL 232-1600  
ゆめクラブ：TEL 235-0220

## ◆「最近、体力が落ちて外出がおっくうだなあ」 ◆「ひとり暮らしで突然倒れたらどうしよう」

⇒ 地域包括支援センターに相談してみましょう。  
\*裏面に地域包括支援センターの連絡先があります。

## ♠「しばらく健康診断を受けていないなあ」

⇒ 年に1回は特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診を受けましょう。  
(市国保医療課)  
特定健康診査：TEL 235-4594  
後期高齢者健康診査：TEL 235-4595  
(市健康推進課)  
がん検診：TEL 235-7880



## ♥「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がある」

⇒ 物忘れが出てきたら、早めに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。  
※物忘れのことでの受診が難しい場合、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します。  
TEL 236-2188 (認知症初期集中支援チーム連絡先：えびな脳神経クリニック代表番号)

### 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しましょう。

#### ◆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

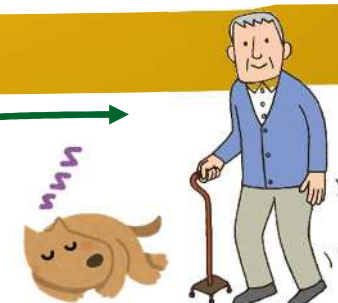
早めに認知症初期集中支援チームや地域包括支援センターに相談しましょう。

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みましょう。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。

## ●「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。

◆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。







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 FAX292-1412	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 FAX231-6396	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 FAX234-2974	中央1-18-33 (エクシードカネコ1階)
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 FAX234-7277	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 FAX233-3542	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 FAX238-7682	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 FAX235-0191	勝瀬 175-1 (市役所 社会福祉協議会内)

65歳以上の方の

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