

高齢者を支える「総合相談窓口」地域包括支援センターを利用しよう

困ったときは 地域包括支援 センターに 相談しよう



介護保険に
頼らないで
このまま生活ができる
よう、介護予防に
取り組んでみたい。

要介護認定で
要支援1.2の
認定を受けたけど、
どうすれば…。



介護サービスのことで
相談したいのだけど。

最近物忘れが
ひどくなってきた…。

おとなりの方、
もしかして虐待を
受けているのでは？



人生 100歳



最期まで元気で
生き生き
生活するために
どう過ごしますか？

お得に楽しく始める健康づくり

生き生きへの道 ①

自助 (個人)



“ガイヤ健康
体操協力団体”
に通いましょう

定期的にうわじまガイヤ健康体操を実施する住民主体の団体。

◎集会所など市内125ヶ所で実施中
(R6年12月現在)

生き生きへの道 ②

公助 (行政)



“生き生き教室”
(介護予防教室)
に通いましょう

筋力づくりや認知症予防を専門家と一緒に
行う教室。(1～2時間／週1回)

◎市内43ヶ所で実施中(R6年12月現在)
※申込必要

生き生きへの道 ③

互助 (近隣)



“元気づくり
サポート活動”
に参加しよう

健康づくりサポーターに登録し、連絡会
等への参加が必要です。

こちらで指定した施設や協力団体、生き
生き教室での協力やお世話、支えあい
ボランティアの活動など ※申込必要

ガイヤ
マイレージ手帳を
活用して



マイレージポイントを貯めて
商品券・RUC POINTや
元気なカラダ、仲間をゲット!!

RUC POINT
アプリを活用して



元気

65歳の方向け
パンフレット
(介護予防編)

R6.12月作成