



宇和島
ココロまじわうトコロ

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



◆ こんなお悩みありませんか？

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。

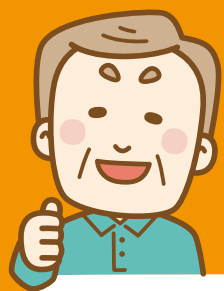
介護サービスのことで相談したいのだけど。

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の団体。
◎集会所など市内126ヶ所で実施中 (R7.12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やる教室。
(1~2時間/週1回)
◎市内30ヶ所で実施中 (R7.12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

アプリを活用して



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!!



◎ 宇和島市役所地域包括支援センター 電話番号：0895-24-1111(代表) 介護予防担当