

姫路市城乾・東光地域包括支援センター 電話 079-289-1703

(担当校区：城東・東・野里・城乾)

ほうかつだより

令和8年度 第1号



地域包括支援センターは、高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活していけるように、必要な支援を総合的に行う機関です。
主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師、認知症担当職員がチームとなって支援を行います。
身近な認知症相談センターとしてもご活用ください。

おじいちゃんやおばあちゃんのこと

気になることがあったら、

一人で考えずに相談してね！

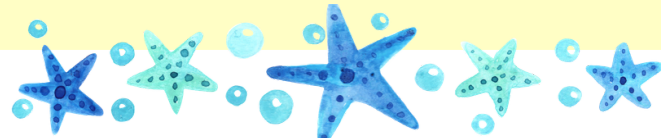
姫路市城乾・東光地域包括支援センター



079-289-1703

ヤングケアラーを知っていますか??

こども家庭庁の定義で、『家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者』とされています。家事や家族の介護を過度に行っていて、こども・若者としての時間を奪われている状態が判断基準になるため、おおむね30才未満が対象とされています。



認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族を暖かく見守る地域の応援者です。



地域包括支援センターは認知症の相談窓口です。認知症サポーター養成講座の開催、介護予防や消費者トラブルなどの出張講座も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症高齢者など、外出中に道に迷う恐れのある方を早期発見するための姫路市が行っている事業です。

事前登録



二次元コードの配布



メール登録・シール貼り付け



- ① 「迷子を発見しました」を選択
- ② 対応方法「交番へ連れていく」「保護・待機」を選択
- ③ 位置情報を入力



(任意) メッセージや写真の送付
(任意) 「電話をかける」を選択し家族と連絡を取る



(行方不明時)
発見者が
二次元コードを
読み取る



事業の利用をお考えの方は、
姫路市城乾・東光地域包括支援センターまでご連絡ください。

電話 079-289-1703



ひやくさいたいそう

にんちしょう

いきいき百歳体操 & 認知症サロンだより

いきいき百歳体操って何？

- ❖ 高知市で作られた、元気に長く暮らすための体操です。
- ❖ 手首や足首におもりをつけて
ゆっくり手足を動かしながら筋力を高めます。
- ❖ 地域の人たちが協力して運営しています。
- ❖ 集会所や自治会館などで行っています。
- ❖ 体を動かすだけでなく、みんなで楽しく
おしゃべりや交流もできます。



認知症サロンって何？

- ❖ 認知症の人やその家族、地域の人、医療や介護の専門職など、誰でも気軽に参加できる集まりです。
- ❖ おしゃべりやレクリエーションなどを通して交流を深めたり、認知症について学んだりすることができます。
- ❖ 地域で安心して暮らし続けるための交流と相談の場になっています。

見学・体験について

見学や体験をご希望の方は、活動日時や内容が会場によって異なりますので詳しくは城乾・東光地域包括支援センターにお問い合わせください。



城乾地区



城東地区



野里地区



東地区



認知症サロンの活動の様子



姫路市城乾・東光地域包括支援センター(姫路市より姫路市社会福祉協議会が委託を受けて運営しています)

〒670-8530

姫路市坂田町3番地(中央保健所)

TEL 079-289-1703

FAX 079-289-1638

平日(月～金曜日) 午前9時～午後5時

(土・日・祝は休み)

