



# 霧が丘地域包括支援センター

## 悩み・疑問・心配ごと… 一人で抱えていませんか？

「霧が丘地域包括支援センター」は、横浜市から委託を受けた公的相談窓口で、ケアプラザ内にあります。保健師・社会福祉士・ケアマネジャーが中心となって、介護や福祉に関することはもちろん、生活に関することなど様々な相談を無料でお受けし、支援を行います。「どこに相談すればいいかわからない」という場合も、まずはご連絡ください。

### 介護のこと

- ◆認知症の家族が徘徊するようになった
- ◆家族の介護が大変で疲れてしまった
- ◆身の回りの事に不安が出てきた
- ◆介護サービスを利用するにはどうすればいいの？
- ◆家族が退院。自宅での介護はどうすればいいの？



### 健康のこと

- ◆足腰が弱くなって、家に居ることが多くなった
- ◆最近、食欲が落ちてきた
- ◆心身の健康に不安がある
- ◆今の健康状態を維持したい！
- ◆最近、もの忘れが多くなった



### 権利のこと

- ◆家族が、訪問販売で不要なものを買わされてしまった
- ◆最近、隣から怒鳴り声が聞こえる
- ◆近所の友達が「お金がなくなった」とよく言っているけど大丈夫？
- ◆預金の出し入れに自信がない



### その他のこと

- ◆誰かの役に立ちたい！  
(ボランティア活動への参加)
- ◆地域での勉強会に参加したい
- ◆一人暮らしなので、何かあったらどうしよう？
- ◆悩みを聞いてほしい
- ◆友達を作りたい
- ◆近所の高齢者のことが心配



いつまでも元気に安心して生活ができるよう、さまざまな方面からみなさんを支えます。

- 体操、健康チェック
- 協力医による医療相談
- 家族介護者のつらいなどを開催しています！

霧が丘地域ケアプラザ「地域包括支援センター」

開館時間 月～土曜日 9:00～21:00

日・祝祭日 9:00～17:00

〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23

電話 045-922-6633

担当：林（保健師）

福田（社会福祉士）

北村（主任ケアマネジャー）