



南中野包括通信

2025
年度版

南中野地域にお住まいの皆様、中野区や医療・介護など関係者の皆様、日頃より地域包括支援センターの事業にご理解とご協力をいただき心より感謝いたします。

2025年度も相談支援を通して見えてくる生活や健康の課題に対して、地域住民や各機関と連携し様々な事業を開催して参ります。是非沢山の方にご活用・ご参加いただき、共に健康の増進や地域の福祉力を高めていけたらと思います。今年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

地域包括支援センターの機能紹介

大きく4つの機能があります。3職種（保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャー等）が、総合相談に対応しながら、専門性を活かして各分野の事業開催等に取り組んでいます。それぞれの取り組みは相互に繋がっています。ちょっとしたお問合せや、情報収集のためのふらっと立ち寄りも大歓迎です。どうぞお気軽にご連絡・お立ち寄りください。

総合相談

権利擁護

介護予防

ネットワークづくり

健康測定会のご案内

南中野地区2か所の高齢者会館にて、健康測定会を開催しています。

今年度から地域の専門職の皆さんにご協力いただき、測定後の健康相談にも力を入れています。

お気軽にご参加ください！

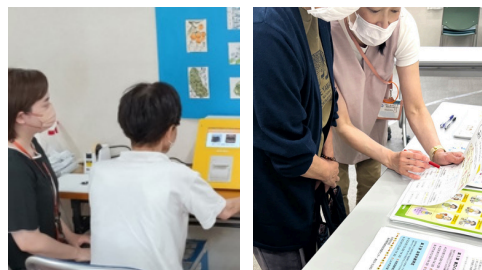
- ◎対象：60歳以上の区民の方
- ◎開催時間：13時～14時半
- ◎申し込み不要
- ◎参加費無料

【第3弾 脳年齢測定】

- ・10/20（月）南部高齢者会館
- ・10/22（水）しんやまの家

【第4弾 下肢筋力測定】

- ・2/16（月）南部高齢者会館
- ・2/25（水）しんやまの家



📣 「脳いきいき講座」を開催します！

脳の健康度テスト（ファイブ・コグ検査）は、東京都健康長寿医療センター研究所と筑波大学精神医療によって開発された高齢者用の認知機能検査です。ぜひこの機会に「脳の健康度テスト」を通して、認知症とその予防について一緒に考えてみましょう。

◎日時：①9月12日（金）14時-16時 ②9月26日（金）14時-16時

◎場所：南部すこやか福祉センター、4階・第1会議室

◎参加条件：中野区内在住で認知症予防に関心がある、65歳以上の方で、①②の両日、参加できる方

◎申込み：8/12（火）から、南中野地域包括支援センターにて電話又は窓口にて受付開始。

※先着20名。初めて受講される方を優先させていただきます。

◎参加費：無料



認知症関連

啓発

◆認知症RUN伴+なかの

認知症当事者や家族、支援者や一般の方がリレーしながらタスキをつなぎゴール（中野区役所）を目指します。皆さんも参加してみませんか？

今年度は9/20（土）開催です。

◆認知症みまもり隊

認知症サポーター養成講座を受けて頂いたサポーターさんの活動する区民の方です。認知症にやさしい町を一緒に地域を支えていきましょう。

相談・居場所

認知症ご本人やご家族、地域の方の相談や交流ができる場です。

- ①「いつものところ」 毎週火曜日 13時～16時 川島商店街コスモ会館
- ②「おしゃべりカフェ」 第2水曜日 14時～16時 南台商店街振興組合会館
- ③「広町カフェ」 第2・4金曜日 13時～16時
コーシャハイム中野弥生町集会室



◆認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の症状や接し方などを学ぶ講座です。ぜひ皆さんも地域でサポーターになってみませんか？学校や自治会、町会や職場等にも出向いて講座を開催します。申し込みをお待ちしています！

小学校でも開催！



地域とのネットワークづくり

支援が必要な方が相談に繋がるよう、いろいろな機関や団体と協力関係を作っています。民生委員さんとの勉強会、カフェやサロンへの出張講話、地域のお祭りの参加など。



「多職種権利擁護勉強会」

2025年度、新たな取り組みとして開催します。虐待の相談を包括にするとどんな支援につながるの？利用者や家族と関係が崩れないか心配...など、医療・介護の支援者の皆さんの不安や聞きたいことなど意見交換し、地域の支援ネットワークを高めていきたいと思っています。

ケアマネ支援

南部エリアは、ケアマネジャーが所属する居宅支援事業所が7つあります。ケアマネジャーは、ご本人やご家族の相談を受けて、自宅で安全に過ごせるように介護サービスを調整する役割です。

地域包括支援センターは必要に応じてケアマネジャーを支援したり、連携をしています。また地域の催しや行事にも協働し、情報交換をしています。

事例検討会



毎月のランチミーティング



活動紹介

元気会



年齢とともに歩けなくなる方が増える中、少しでも運動する機会をもち、健康寿命を延ばしてほしい。そんな思いから自治会と共催で実施している体操教室です。包括が開催や広報のサポートを行い地域の介護予防を応援しています。また、リハビリなどの専門職と地域を繋ぎ、講師としてご協力いただいています。

医療連携

毎年、医師会の協力医の先生方と交流研修会を開催しています。南部では事業所の皆さんも交えて顔のみえる関係づくりをしています。



◎対象

概ね65歳以上の地域にお住まいの方ならどなたでも

◎開催時間

毎月第3水曜日14時～16時

◎場所

コーシャハイム中野弥生町集会室

—今後の予定—

【10月：健康まつり】

お口の機能や下肢筋力などを楽しくチェック！

【12月：クリスマス会】

子どもたちとの交流を通じた、温かな多世代のひととき♪

発行元：中野区南中野地域包括支援センター 発行責任者：築田晴（管理者）

〒164-0013 東京都中野区弥生町5丁目11番26号（南部すこやか福祉センター内）

☎ 03-5340-7885

【営業日時】 月～土 8:30～17:00

【定休日】 日・祝・年末年始



日々の活動や催し、研修の案内などを発信しています！

ホームページ

公式LINE

