



西部包括支援センターだより

地域の通いの場について紹介します

「自主グループ活動」をご存じですか？

西部地域には介護予防につながる、地域住民主体の14団体の「自主グループ活動」が活発に行われています。内容はトリム体操、ゴムバンド、ボールを使用した筋力トレーニングなど。脳トレや健康情報交換等もあり交流の場所にもなっています。少人数でウォーキングを実施する活動もあります。

参加することにより自分の人生を豊かにするだけでなく、活力ある地域づくりにもつながります。人と人とのつながりを通して生きがいや役割をもって生活出来るように、地域に根ざした自主グループを応援しています。

●グループに参加している方の声●

「参加者全員がなかよしです。地域の情報を知ることができるのもメリットです。筋力トレーニングと有酸素運動を行い、体力がよくなりました。」

「様々な年代の方と知り合えるので、とても新鮮です。同じ世代では解らない事等の相談もでき、心も体も健康になります。」

「自主グループ活動」に参加希望の方や、活動場所の提供が可能な方、また、グループの立ち上げ（助成制度あり）についてのお問い合わせなどは、「西部包括支援センター」までご相談ください。「西部包括支援センター」は介護、福祉、健康、医療など、おもに高齢者に関する相談を総合的に支援する窓口です。

西部地区サービス事務所と同じ建物です。



目黒区西部包括支援センター

【開設日・時間】 月～土曜日

（祝日・祭日・年末年始を除く）

月～金 午前8時30分～午後7時

土 午前8時30分～午後5時

【電話】 03-5701-7244

【FAX】 03-3723-3432

【住所】 目黒区柿の木坂 1-28-10

*都立大学駅から徒歩5分

ホームページ随時更新中！！





しょうきほたきのうがたきょたくかいご 「小規模多機能型居宅介護」

をご存じですか？

「小規模多機能型居宅介護」とは

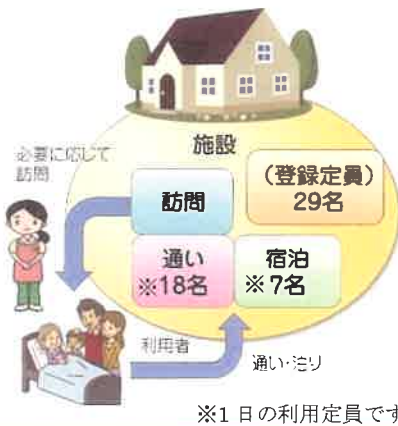
介護保険の要支援・要介護の認定を受けた方が、
住み慣れた家や地域での生活を続けられるように
「**通い**」を中心に、「泊まり」と「訪問」を組
み合わせて提供する地域密着型サービスです。

介護度に応じて料金は毎月定額。食費や泊まりは回数
に応じた自費になります。目黒区の被保険者のみ利用
可能です。

目黒区内には6か所
西部地区には1か所

「東が丘多機能ホーム あすなろ」

※このほかに介護と看護が必要な
方向けの「看護小規模多機能型居
宅介護」事業所が区内に1か所あ
ります。



「東が丘多機能ホームあすなろ」

「ひがしがおかホーム」の1階にあり、中庭に面し、明るく
ゆったりとした雰囲気です。

「**通い**」では、機能訓練体操、ポッチャ、ボウリングなどの
身体を動かすレクリエーションなどを毎日行っています。
夕食まで食べてから自宅へ帰ることもできます。必要な時は、
通い慣れたあすなろに「泊まる」こともでき、顔なじみの職員が
生活全般の支援や機能訓練のために自宅を「訪問」してくれます。

利用されるご本人が自宅で生活続けるために、ご本人や
ご家族と相談しながら出来る範囲で柔軟に対応しています。



★小規模多機能型居宅介護を利用希望の方は
あすなろへ直接ご相談ください。

〒152-0021

目黒区東が丘1-6-4 電話：03-5481-2197

FAX：03-5481-5168



相談員 川波さん