

# あんしんケアセンター鎌取

あんしんケアセンターは千葉市から委託を受けた公的な高齢者の相談窓口です。

地域で暮らす高齢者の皆様のための身近な相談窓口として、

介護・福祉・健康・医療など様々な面から皆様を総合的に

支えます。

千葉市の委託を受けているので無料でご利用できます。

電話・来所での相談のほか自宅への訪問も行います。

自治会や老人会からのご相談もどうぞ。

ご本人だけでなくご家族様からのご相談も承り



<お問い合わせ>

千葉市あんしんケアセンター鎌取

千葉市緑区おゆみ野 3-16-1

ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階

電話：043-293-6911

休日：日曜日・国民の祝日

平成 27 年春号

## ●認知症サポーター養成講座を行っています！！

認知症になっても地域で暮らせるように  
みんなで認知症の理解を深めましょう。  
認知症の方への対応を学びます。

小学生から大人の方まで  
5人以上のグループでお申し込みください。  
たくさんの方が受講し、  
支援の輪が広がると  
認知症でも地域で安心して暮らすことができます。

オレンジリングは、  
認知症サポーター養成講座修了生に  
お渡しします。



## ●介護保険が変わります！！

介護保険制度が変わるって、どこがどんな風に？  
皆様のご質問にお答えします。  
出張講座もできます。

## ●「ちばしいいきいき体操！！」

高齢期を素敵に過ごすために、介護予防に本気で取り組んでみませんか？

4～5人の仲間を作って  
仲間と一緒に始めましょう。

「ちばしいいきいき体操」は  
週に1回、1時間以上行うことにより  
介護予防の効果が実証された体操です。  
椅子とDVDが見られる環境を  
ご準備ください。

1年後も動ける体であるために、  
無理なくできる範囲で  
トレーニング。

保健師などが訪問して  
あなたの健康づくりを応援します。



### 【 担当地域 】

大金沢町、落井町、おゆみ野、おゆみ野有吉、おゆみ野中央、おゆみ野南、鎌取町、刈田子町、  
小金沢町、椎名崎町、富岡町、中西町、東山科町、平山町、古市場町、辺田町、茂呂町  
何でもお気軽にご相談ください。