



介護お茶のみ話 123

地域包括支援センターは介護などに関する総合相談窓口です

地域包括支援センター（市役所2階福祉課内）には、「総合相談支援」の機能があります。高齢者やその家族などが抱える介護や生活全般の悩み・相談に、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員（ケアマネジャー）などの専門職が対応し、適切なサービスの紹介や解決に向けての支援を行っています。

◆最寄りの事務所で介護などの相談をすることができます

市役所の他に、13力所の居宅介護支援事業所に総合相談支援

地域包括支援センター発

委託事業所	
①陸前高田市社会福祉協議会居宅介護支援事業所 高田町字太田 511	☎ 0192 (54)5151
②高寿園居宅介護支援事業所 高田町字東和野 67	☎ 0192 (55)3776
③松原居宅介護支援事業所 高田町字中田 69-2	☎ 0192 (53)1722
④東部居宅介護支援事業所 小友町字財当 98	☎ 0192 (56)2151
⑤絆居宅介護支援事業所 広田町字久保 13-4	☎ 0192 (56)3864
⑥縁（えにし）居宅介護支援事業所 小友町字瀬沢 53	☎ 0192 (47)4863
⑦リボン居宅介護支援事業所 高田町字館の沖 303-1	☎ 0192 (22)7918
⑧叶（かのう）居宅介護支援事業所 小友町字中里 26	☎ 0192 (22)8030
⑨ケアプランさくら 高田町字大隅 93-1-10 号	☎ 0191 (34)5508
⑩小規模多機能ホーム「玉山」 竹駒町字相川 73-30	☎ 0192 (55)5177
⑪小規模多機能ホーム「厨」 高田町字中田 76-1	☎ 0192 (55)1833
⑫なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所 高田町字中和野 87-1	☎ 0192 (54)5195
⑬小規模多機能ホーム「小百合」 小友町字谷地館 51	☎ 0192 (56)2007

業務窓口（ランチ）を設置していますので、最寄りの委託事業所で相談対応が可能です。

◆3つの方法で相談に応じます

「介護サービスを受けたい」「最近物忘れがひどくなってきた」「どこに相談してよいかわからない」など、皆さんの相談に対し、次の3つの方法で応じています。利用しやすい方法で相談してください。

- ①電話による相談
- ②相談事業所への来所
- ③相談事業所職員による自宅訪問

お問い合わせ先 地域包括支援センター（内線217・218・219）



開催します

身元特定へ近づいた被災身元不明者に関する相談会

大船渡警察署では、東日本大震災身元不明遺体の身元特定や、震災による行方不明者の発見に資することを目的に、相談会を開催します。

相談会では、遺体の似顔絵や着用していた衣類の写真など、東日本大震災身元不明遺体に関する情報提供を行います。

◆日時…3月9日（日）午前9時～正午 午後1時～4時

◆場所…①高田幹部交番 ②大船渡警察署3階相談室

◆お問い合わせ先…大船渡警察署 ☎0192（26）0110



パソコンを始めてみたい人におすすめ パソコン講座受講者を募集

シニアネットワークス・高田では、会員や市民の皆さんを対象に令和7年度パソコン講座を開催します。

1丁の普及を兼ねて、基礎から中級程度までの学習を行いますので、ぜひお申し込みください。

◆日時…各曜日ごとに月4回開催 ①日曜午前9時～正午 ②金曜午後1時～4時 ③火曜午後6時30分～9時

◆場所…①竹駒地区コミュニティセンター ③市コミュニティホール

◆受講料…月2千円

◆申込期限…3月15日（土）

◆申し込み・問い合わせ先…シニアネットワークス・高田事務局（河野） ☎090（4550）8050

お知らせ

障がいがある人などを対象に

補装具の巡回相談

義肢・装具・車いすなどの補装具の製作・修理・適合に関する巡回相談を行います。

◆日時…3月12日（水）午後2時30分

516 保健だより



よく噛むことで健康に

よく噛むことは、子どもから高齢者まで、誰でも簡単にでき、健康になれる取り組みです。

普段、何気なく食べている食事でも、噛むことを意識することで様々な効用が得られます。弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったと言われています。日本咀嚼学会では、噛むことの大切さを伝える「ひみこの歯がいーぜ」という標語を紹介しています。

◆噛むことの8大効果「ひみこの歯がいーぜ」

①「ひ」肥満予防

よく噛んで食べると満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

②「み」味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよく分かります。

③「こ」言葉の発音がはっきり

口のまわりの筋肉を使うことによって、表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

④「の」脳の発達

脳細胞の働きを活発にしま

す。認知症の予防に役立ちます。

⑤「は」歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

⑥「が」ガンの予防

唾液中の酵素には発ガン物質作用を消す働きがあります。

⑦「い」胃腸の働きを促進

消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

⑧「ぜ」全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力が湧き出ます。

◆一口30回以上噛むことを目標に！

まずは、今よりプラス10回多く噛むことから始めてみましょう。

◆噛みごたえのある食材をプラスして噛む回数を増やす

①白米に、麦や雑穀などを混ぜて炊く

②大豆などの豆を使う

③芋を使う

④海藻、キノコを使う

⑤乾物を使う

⑥根菜や緑黄野菜を使う

⑦味噌汁を具だくさんにする

お問い合わせ先 市役所保健課保健係（内線231）

第12回

お弁当届けようプロジェクトからお知らせ

りくぜんたかたお弁当届けようプロジェクトから、第12回お弁当配布のお知らせです。市内の子育て世帯を対象に1日100食限定でお弁当を配布します。子育て中の家族のために、栄養バランスを考えたお弁当です。初めての人もぜひお申し込みください。

- ◆日時…3月7日（金）午後4時～6時
- ◆受取場所…市コミュニティホール
- ◆対象…高校生以下の子どもがいる世帯 ※お弁当は世帯の人数分まで。
- ◆費用…子ども無料、大人300円 ※当日お支払いください。
- ◆申込日時…2月19日（水）午前10時～21日（金）正午
- ◆申込方法…申し込みフォームから申し込み



お問い合わせ先 おやこの広場きらりんきっず ☎0192(47)3908



答え：防災マイスター

祝いの百寿

阿部 ハマヨさん（高田町）

大正13年12月29日

米崎町生まれ



故・清人さんと結婚後、長男をもうけ、孫2人、ひ孫2人に恵まれています。長生きの秘訣は好き嫌いせず何でも食することで、現在も週1回のデイサービスでの交流を楽しむなど元気に過ごしています。

この日は、高田町の下和野会館で長男ら8人の家族に見守られての祝いの席がもうけられ、お祝いの言葉をかけられると、ハマヨさんは深々とお辞儀をし、恥ずかしそうに百寿を喜んでいました。

市ではめでたく満百歳を迎えた人に記念品を贈り、長寿を祝いました。 ※対象期間＝12月16日～1月15日（希望した人のみ）