

# 柏西口地域包括支援センターです！

柏西口地域包括支援センター（以下、西口包括）は、豊四季台団地内のココファン柏豊四季台の1階テナントが事務所となっています。「ちょっとした困りごとがある」「どこに相談したらよいか分からない」といった場合にも、まずご連絡ください。「電話だと声がよく聞こえない」「歩くのがつらい」など、電話や来所での相談が難しい場合には、スタッフがご自宅まで訪問させていただきます。また、土曜日（祝日除く）も通常営業していますので、ご家族の方と一緒にお話しを伺うこともできます。

西口包括のことを地域の多くの方に知っていただくために、訪問による周知活動にも取り組んでいます。唐突に訪問させていただくことがあるかも知れませんが、その際は少しだけお話しできたら嬉しいです。また、ご相談対応の他、地域の

見守りを目的としたウォーキング（ぽっぽウォーク）や、バラエティーに富んだ内容でのフレイル予防活動（朗らか・ニコニコ教室）も実施していますので、ぜひご参加ください。



第43号

地域包括支援センターは  
高齢者の総合相談窓口です。



# にしぽっぽ新聞

令和8年

# 3月号



見やすい三つ折り  
パンフレット配布中

## 地域資源リスト 更新しました

柏西口地域包括支援センター圏域の「医療機関」や「サロン、集いの場」などをリストにした「地域資源リスト」の情報を更新しました。センターにて配布しておりますので、ご希望の方はぜひご来所ください！

地域包括支援センターでは困った時に役立つパンフレットを各種ご用意しています！



- テイサービスガイド
- 有償ボランティア一覧
- 居宅介護支援事業所ガイド
- 介護保険かんたん手引き
- 配食サービス事業者一覧
- 認知症対応ガイドブック などなど

ご希望の方は窓口にてお気軽にお申し付けください。

# 「みんなのしゃべり場」

おかげさまで  
大好評です！



次回  
3月18日 水曜日  
13時30分  
～15時30分  
豊四季台  
地域活動館にて♪



👉 11月のしゃべり場の様子

👉 1月のしゃべり場の様子

今年度より西口地域包括支援センターで開催しております「みんなのしゃべり場」。これまで計3回開催し、たくさんの地域の方に来場いただきました！おしゃべりをしたり、冬場は温かい飲み物を飲んだり。楽しく過ごしていただけたことと思います。次回は3月18日に開催予定ですので、お誘いあわせの上、お気軽にお越しください♪



## 終活ご存知ですか？

終活とは、人生の最期をより自分らしい形で迎える準備を整えることです。終活を始める最適なタイミングは、興味を持ったときです。

### ●具体的には…

- ・エンディングノートを用意する
- ・生前整理を行う
- ・遺言を準備する
- ・お葬式やお墓の希望をまとめる



たくさん考えることがあります。まずは「小さなこと」や「できること」から始めてみましょう。家族と話しをすることも大切です。

柏西口地域包括支援センターでも「わたしの望みノート」（エンディングノート）を配布しています。関心のある方はお気軽にお問合せ下さい。

柏西口地域包括支援センター主催

## 介護者交流会&オレンジカフェ

介護の悩みや不安、何でも話してみませんか？

- 場所：豊四季台近隣センター
- 日程：令和8年5月27日（木）
- 時間：13時～14時30分まで



参加のお申込み、お問い合わせはこちら ☎ 04-7142-8008

柏西口地域包括支援センター主催

## 朗らかニコニコ教室

みんなで一緒に楽しく介護予防！健康や暮らしに役立つ講座や、介護予防体操など、毎月様々なプログラムを実施しています。

- 場所：豊四季台近隣センター
- 日程：毎月 第3金曜日 **要予約**
- (※3月は第3金曜祝日の為、13日開催となります)
- 時間：午前10時～11時30分まで
- 対象：65歳以上の方 ●参加費：無料

プログラム内容のお問い合わせ

参加予約はこちら ☎ 04-7142-8008



ボランティアさんをお招きしたクリスマス音楽会の様子



これまでのプログラム内容は  
こちらのQRコードから  
イベント日記をご覧ください

