

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 168 令和5年3月

☆情報掲示板☆

こころ元気ですか？

「最近、よく眠れない」「何をするのもおっくう」「楽しめなくなった」「疲れた感じがする」などの症状はありませんか？ご自身や家族のこころの状態に気づき、早めに相談や治療をすることが大切です。

気になる症状が長引く場合は、かかりつけの医師や心療内科などに相談してください。



こころの相談窓口

○丹波地域のこころのケア相談

「眠れない」、「気分が落ち込む」、「イライラする」など、こころの健康に関する諸問題について専門職（医師や臨床心理士）が相談に応じます。悩みをお持ちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談も可能です。（相談無料、予約制）

◎丹波篠山市役所 保健福祉部 社会福祉課

電話 079-552-7102

◎丹波健康福祉事務所 地域保健課

電話 0795-73-3767・3654

※日によって開催場所や相談する専門職が異なります。

対応時間：平日 8:30～17:15



こころのケア相談のご案内

○丹波健康福祉事務所（地域保健課）

丹波市柏原町柏原 688 0795-73-3654

対応時間：平日 8:30～17:15



○電話相談（こころの健康相談を中心に電話で相談できます）

いのちとこころのサポートダイヤル 電話：078-382-3566

対応時間：平日 18:30～翌 8:30、土日祝 24 時間

社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



こんな相談がありました



Q. サービス付き高齢者住宅にお住まいの方から空き家となっているご自宅について相談がありました。子どもは家を出ており、夫婦それぞれ施設に入所しているため、今後誰も家に戻ることはないと思います。今すぐ家を売ることは考えていないので、自分に万が一のことがあったとき、妻では判断ができないと思います。自分が元気なうちにどのような手続きをしておいたら良いのか教えてほしい。

A. 月2回開催されている「高齢者・障がい者権利擁護専門相談会」をご案内しました。司法書士・社会福祉士の方から相続に関する遺言書の作成手順や生前贈与について詳しくご説明があり、今後、ご家族と相談しながら遺言書の作成を検討されることとなりました。

『高齢者・障がい者権利擁護専門相談会』

◆相談無料・予約制

◆お申込み・お問い合わせ先

権利擁護サポートセンター

電話:079-594-2022

今月の耳寄り情報

～介護セミナーのお知らせ～

「高齢者が消費者トラブルに遭わないために！」をテーマに介護セミナーを開催します。

篠山警察署から「特殊詐欺防止対策について」、丹波篠山市消費生活センターから「高齢者が消費者トラブルに遭わないために」をテーマに、おはなしをして頂きます。

詐欺被害防止に関心のある方はぜひこの機会にご参加ください。

日時：令和5年3月15日（水）10：00～11：00


場所：旧保健センター

（小田中 220 番地 2、東雲診療所隣）

介護セミナーのあと、たきたきカフェ（*認知症カフェ）が開催されます。ご自由にご参加ください。

*認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など誰もが気軽に参加でき、認知症の人がその家族が相談できる場所です。

★今月の認知症カフェだより★

	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先	
ホッと・ひといき カ フ ェ	3月13日（月） 4月10日（月） （第2月曜日） 13：30～	城下まち会館	 認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346	
たきたきカフェ	3月15日（水） 4月19日（水） （第3水曜日） 10：00～	旧保健センター （東雲診療所隣）			
りんごカフェ	3月8日（水） 4月12日（水） （第2水曜日） 14：00～	西紀老人福祉センター			東部地域包括支援センター TEL556-2340
カフェやすらぎ	3月15日（水） 4月19日（水） （第3水曜日） 13：30～	古市コミュニティ 消防センター			西部地域包括支援センター TEL594-3776
かやのみカフェ	3月26日（日） （奇数月第4日曜日） 10：00～	日置ほっとステーション			

※新型コロナウイルスの状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することもあります。