

地域包括支援センターモーニングパーク通信

介護保険サービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。地域包括支援センターは、地域の高齢者の日常生活の困りごとや相談にお応えするとともに、要介護認定の代行申請も行っております。そこで、申請の際によくある Q&A を紹介します。



Q.要介護認定の申請はいつすればいい？

A. **介護保険サービスを利用するときです。** 病気やケガ、物忘れなどで、家事や身の回りのことができなくなった時や、食事や入浴、排泄に手助けが必要になった時です。早いうちに申請しても、実際に介護保険サービスが必要になった時には、本人の状態が変わっているため、既にお持ちの要介護度ではサービス単位が足りない場合があります。認定は申請日から適用され、認定がでるまでは暫定的に介護保険サービスを利用することもできます。申請時期や利用したい介護保険サービスについて、判断に迷う場合は地域包括支援センターにご相談ください。

Q.入院していますが、申請はできますか？

A. **可能です。** 入院している病院で認定調査を受けることができますので、まずは看護師や病院相談員にご相談ください。

Q.主治医とは何ですか？

A. **要介護認定の主治医とは、かかりつけ医師がいる場合は、その医師が主治医になります。** 複数の医師にかかっている場合は、どうして介護が必要なのか、一番よく知っている医師を主治医に選んでください。まずは、かかりつけ医師に介護が必要なことを相談するのがよいでしょう。

Q.認定調査の後、状態が変わりました。認定調査のやり直しはできますか？

A. **認定調査のやり直しはできません。** しかし、介護保険サービスの利用状況や本人の状態によっては、変更申請の手続きをとることができますのでご相談ください。

簡単にできる

コグニサイズ✪

■ 肩を回しながら、5つの言葉を言ってみよう！



お題：例)鍋の具材

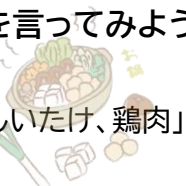
「白菜、ねぎ、豆腐、しいたけ、鶏肉」

■ 足ふみしながら、リズムよく「しりとり」

お題：例)冬らしい言葉

「ふゆ→ゆき→きたかぜ→ぜんざい→いろり

→りんご→ごまめ→めだまやき→きもの→のれん→!?」



脳と体を一緒に動かそう！

冬こそ

寒い時期は外出や会話の機会が減り、脳の働きもお休み気味になりますね。そこで おすすめなのが「コグニサイズ」。体を動かしながら少し頭を使うことで、脳と体の両方を元気にします。おうちの中でもできる簡単な工夫で、寒い冬を乗り切りましょう！



生活支援コーディネーター
古橋 から

「地域のシニア向けサロン情報」

溝沼サロン

毎月第4月曜日 13:30-15:30
リーフガーデンズルネ朝霞台集会室にて

溝沼サロンが開催されるマンションの集会室は月に1回、地域のシニアのみなさんの笑顔でとても賑やかになります。アットホームな雰囲気の中で、おしゃべりや体操、ボッチャなどのゲーム、折り紙などを楽しみながら、参加者同士が自然と仲良くなれる、「溝沼サロン」はそんな温かい集いの場です。「体を動かしたい!」、「誰かとおしゃべりしたい!」、そんな方におすすめのサロンです。一度、会場に足を運んでみてはいかがでしょうか? (参加費 100 円) お問合せは、地域包括支援センターモーニングパーク 古橋まで



令和7年10月、はっとり歯科医院の服部院長をお招きして「歯磨きトレーニング講習」が行われました。歯ブラシの正しい使い方や飲み込み能力アップのためのお口の運動など、時折笑い声が上がり、みなさん楽しく学ばれていました。

地域包括支援センターモーニングパークからご案内

♣ラジオ体操 参加無料

雨天中止、祝日・年末年始はお休み

令和7年12月開始

毎週(木)

午前 9:00~9:15

シンボルロード
市役所前広場にて

毎週(金)

午前 8:30~8:45

溝沼氷川神社
境内にて

※マルエツ朝霞店でのラジオ体操は令和7年11月をもって終了します。

♥認知症カフェ「やさしいカフェ」

参加費 100 円 定員 20 人(申込み必要)

毎月第1(月)午前 10:00~11:00

ゆめぱれす(市民会館)にて ※1月はお休み

◆本町ちょこりハクラブ

参加無料

フレイル予防のため自宅で簡単にできる体操です。

定員 20 人

毎月第2(火)15:30~17:00 富士見町内会館にて
講師:オーダーメイドリハビリ Mano 川下勇太朗さん

※令和8年4月以降変更されることもあります。

新職員の紹介

たかせ さおり
高瀬 紗央理
(保健師)



令和7年5月に入職しました。栃木県出身で、以前は健診や人間ドック、保健指導をしていました。どうぞよろしくお願いします。

♣溝沼老セン体操 参加無料

椅子に座ってできる体操です。毎月第1週はリハビリ専門職からアドバイスがあります。(12月のリハビリ専門職アドバイスはありません)

毎週(水)午前 10:30~11:30

溝沼老人福祉センターにて

地域包括支援センター モーニングパーク

TEL 048-451-7355 FAX 048-465-5845

〒351-0023 朝霞市溝沼3-2-32 ウェルネスプラザアサカ