

何か困ったことがあったら
地域包括支援センターに
相談してみりん



鈴木 月代さん (80)



夫の死や膝の手術により気持ちが落ち込んでしまったのがきっかけで、地域包括支援センターに相談しました。そうしたら私の気持ちが落ち込んでいけるのに気付いてくれて、「病院で1回診てもらったら？」と提案してくれました。病院で診てもらい、処方された薬を飲み始めたら、随分良くなりました。自分が鬱っぽいと気づいていなかったのも、本当に助かりました。今は3カ月に1回、家庭訪問で話を聞いてもらっています。

また、気持ちが落ち込んだことで、引きこもりがちになってしまっていたので、体を動かしたいという希望を伝えたところ、デイサービスを案内してくれました。週に1回デイサービスを利用していますが、希望どおり運動ができてとても良いです。おかげで体が動かしやすくなりました。今では、豊岡にある自宅から白山や三谷のサロンまで、自分の足で歩いて行っています。サービスを利用するのが楽しみで、1週間過ぎるのが早いです。



地域包括支援センターのことは、親や夫の介護のときにお世話になったので、もともと知っていました。人のためによくやってくれるという印象があり、自分のときも抵抗なく気軽に相談できました。担当してくれている吉見さんには、親の介護のときからお世話になっていて、間はあったけれど、もう20年来のお付き合いになります。困ったことを相談できとても頼りになる存在です。良いご縁があつて本当に良かったです。

中央地域包括支援センター
介護支援専門員
吉見 恵子



活動的な人でも、何かの拍子で引きこもってしまうことがあります。鈴木さんはセンターに相談することで自ら状況を打開されて、本当に素晴らしいと思います。皆さんも困りごとがあったら遠慮なく相談してくださいね。

市内の地域包括支援センターはこちら

地区	名称	電話
大塚中・三谷中学校区	東部地域包括支援センター	59-6790
蒲郡中学校区	中央地域包括支援センター	69-6674
中部中学校区	みらいあ地域包括支援センター	66-0800
塩津中学校区 ※	塩津地域包括支援センター	56-7125
形原中・西浦中学校区	西部地域包括支援センター	58-1136

※形原北小学校区の一部を含む

