



らんぽく便り

三条市地域包括支援センター嵐北

Vol.14 2026.9

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように総合的な相談・支援を行う機関です。

介護のこと

介護保険を利用したいのですが、
どうすればいいですか？

心身の状態にあわせて、
基本チェックリストや
介護申請をご案内します。



健康のこと

最近足腰が弱くなり、
寝たきりへの不安があります。

介護予防の取り組みが
利用できます。さまざまな
取り組みを紹介しています。

家族のこと

母の介護をしています、
つい声を荒げてしまいます。

介護する人の負担やストレスを
軽減するためのサービス紹介や
情報提供をします。

このほかにも、
高齢者に関する
相談や悩みを
受け付けます！

お金や財産管理のこと

物忘れが進み、お金の管理に自
信がなく頼れる身内もいません。

成年後見制度の利用を支援して
います。

職員紹介

主任介護支援専門員
ひらいで
平 出

生活支援コーディネーター
たかやま
高 山



介護福祉士
たなか
田 中

私たちが
嵐北地区
の応援団
です

保健師
こやま
小 山

センター長・主任介護支援専門員
たかい
高 井

社会福祉士
さくらだ
櫻 田



えんがわの会

開催日：毎月第3木曜日・14時～15時30分
場 所：中央いきいきセンター
参加費：100円



物忘れがあっても、
いんだて！

認知症サポーター養成講座を受講したパートナーと一緒に
魚釣りゲームやフルーチェ作りなど、毎月色んなことを
しています。少し忘れっぽくても、やりたいことを実現で
きる場を目指しています。お気軽にお問い合わせください。

さんぽ喫茶

開催日：9月26日（土）10月17日（土）
11月21日（土）いずれも11時～16時
場 所：sanpo～さんぽ～雑貨店
参加費：400円

毎月不定期でさんぽの後ろのスペースを開放。
持ち込み自由でどなたでも利用できます。
おいしいおやつと共に、
みんなでおしゃべりしながら♪
のんびりお一人で♪ お好きな時間を過ごせます。

民生委員さんや
包括支援センターが
地域のお困りごと相
談にも対応させてい
たきます！

★ケアマネジャーさんとの情報交換会★

5月、三条市成年後見支援センターの
藤井イミ子センター長から、
センターの役割について説明していただ
きました。

「センターが成年後見制度
について詳しく教えてくれ
るようになったので、制度
についての敷居が下がり、
利用しやすくなった！」と
の声が聞かれていました。

お問合せ先

〒955-0081
三条市東裏館3丁目6番58号
（特別養護老人ホームうらだての里内）
三条市地域包括支援センター嵐北
【連絡先】（0256）36-0620
【FAX】（0256）33-4800

相談は無料です

