

水戸市東部 地域包括支援センター だより



Vol.
134 7月
令和8年

7月の異名である「文月」は、七夕の夜に詩歌を詠んだり、書道の上達を願ったりして書物を夜風にさらす（文をひらく）風習から名付けられたそうです（諸説あり）。今のご時世、夏の夜風は、涼しさではなく暑さをもたらし、睡眠の妨げとなって私たちの健康を損なう要因になっています。勉強も仕事も運動も、健康があつてこそです。扇風機やクーラーを上手に活用して、夏の夜を涼やかに過ごしましょう。

センター長 土屋



東部ネットワーク会議

地域

ネットワーク

現場で使える社会資源を知る

～水戸市東部地域包括支援センターの体制と役割～

日時：令和8年5月8日（金）15:00～16:30

場所：上大野市民センター



東部ネットワーク会議の様子



参加者は多様な専門職です

今年度から新しくなった東部地域包括支援センターの体制や事業についてご紹介したほか、認知症カフェ「思い出カフェ」や「みんなのカフェ」、「医療と介護のお話し会」「わかみや庵」「見える事例検討会」など、地域で活用できるさまざまな社会資源についてお伝えしました。

グループワークでは、「明日から使えるような社会資源」や「地域にある身近な支え合い」について活発な意見交換が行われました。参加者からは「思い

出力カフェに行ってみようかな」「こんな活動があることを初めて知った」などの声も聞かれ、地域の資源を知り、つながる機会となりました。

高齢化が進む中、介護保険サービスだけではなく、地域の集いの場やサロンなどの社会資源を活用しながら暮らしを支えていくことがますます大切になります。今後も東部地域包括支援センターでは、地域の皆さまとともに支え合いの輪を広げていきたいと思ひます。



日高

お気軽に
ご相談ください！

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部地域包括支援センター

☎029-246-6216

相談時間：平日／8:30～17:15

水戸市吉沼町1429-12

社会福祉法人ユーアイ村「まるごとカフェ」内

水戸市東部地域包括支援センターは

社会福祉法人ユーアイ村が水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に入りにしている／ひとり暮らしが心配

クーリングシェルター

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラート発表時などに一般開放される、冷房設備の整った「暑さ対策の一時避難所」です。

水戸市では次が指定されています。

【公共施設 約63か所】茨城県庁、水戸市役所、各市民センター、図書館など

【民間施設 約123か所】ウエルシア薬局やツルハドラッグなどのドラッグストア、茨城県理容生活衛生同業組合加盟店、イオンスタイル水戸下市など

暑い時期の外出時や移動途中の休憩場所として気軽に利用でき、熱中症予防に役立ちます。

施設の詳細は水戸市ホームページで確認できます。



書道教室のご案内

特別養護老人ホーム「ユーアイの家」で書道教室を開催しています。地域の方も有料で参加可能です。

開催日：第2・第4火曜日

時間：10:00～11:30

場所：特別養護老人ホーム

ユーアイの家（玄関ホール）

参加費：500円/回

講師：八文字 聖媛先生（真弓書道会）

書道の後は同施設近くの「ユーアイキッチン」でランチも楽しめますよ。

問い合わせ：ユーアイの家 TEL：029-222-1822



生活支援
コーディネーター
塚本



書道教室の様子

生活支援・よろず相談

ケアマネさんからメッセージ

かかりつけ医を持ちましょう

支援センターには、「足腰が弱ってきたので介護保険を申請したい」「もの忘れが多くなって心配」といった相談が寄せられます。

その中で、「病院には何年も行っていない」「かかりつけ医がない」という方も少なくありません。年齢とともに体力や認知機能は低下しますが、「歳のせいだから仕方ない」と受診を控えてしまうと、治療で改善できる病気を見逃してしまうことがあります。気になる変化があったときは、一度医師に相談してみるこ

とをおすすめします。

また、介護保険を申請する際には、医師が作成する「主治医の意見書」が必要になります。普段から診てもらっている医師がいることで、これまでの経過や生活状況を踏まえた意見書を作成してもらうことができ、申請の手続きもスムーズです。

これからも安心して暮らしていくために、元気なうちから身近に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。困ったときは、いつでも支援センターへご相談ください。

主任ケアマネジャー 四宮



お知らせ ～R8年7・8月の予定～

地域

ネットワーク

● 思い出カフェ

【日時】7月19日（日）13:30～15:30

8月23日（日）13:30～15:30

【場所】まるごとカフェ（東部地域包括支援センター）

● 医療と介護のおはなし会

【日時】7月22日（水）10:30～11:30

8月26日（水）10:30～11:30

【場所】柳堤荘1階 作業室

● みんなのカフェ

【日時】7月11日（土）13:30～15:00

8月8日（土）13:30～15:00

【場所】千波市民センター

● イオン何でも介護相談会

【日時】毎月15日 11:00～15:00

【場所】イオンスタイル水戸下市