



各務原市 地域包括支援センター フェニックス・かかみ野

各務原市鷺沼各務原町6丁目50番地
(メディカルセンターフェニックス内1階)

Tel 058-384-8844

介護保険
制度のこと

介護予防

介護・福祉
医療のこと

認知症に
関すること

高齢者の権利
を守ること

地域との
つながり

出前講座
やってます！

鷺二小・陵南小・中央小(一部)にお住いの、
65歳以上の相談窓口です。

主任
ケアマネジャー

保健師・看護師

社会福祉士

認知症
地域支援推進員

注意！

熱中症対策!! で元気に夏を過ごしましょう！

《高齢者は特に注意が必要です。》

- 体の水分が不足しやすい
→のどが渇く前に水分補給、1日あたり1.2ℓ (コップ6杯) 程度
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
→エアコンを上手に使う、室温28℃を目安に調節

『室内でも熱中症は起こります』

こまめな水分補給とエアコンの活用を心掛けましょう！

お知らせ

こころカフェ
ぽかぽか

「最近ものの忘れが心配だな」
「なんとなく心細く誰かとお話したい」

どなたでも参加いただける

憩いの場所です。

一緒にお話する時間を過ごしませんか？

- 各務原市認定認知症カフェです
- 専門職も参加しています

2026年8月～

憩いの場所がGA楽から変わります！

New!『コミュニティ・カフェ GOZAREの杜』

各務原市鷺沼各務原町6丁目63番地1(フェニックス総合クリニック南)



- ▶ 毎月第2金曜日
13:30～14:30
- ▶ セルフドリンク
300円～
- ▶ 駐車場 無料
(フェニックス総合クリニック)
- ▶ ふれあいバス
チョイソコ停留所 56
(クリニック正面玄関前)



ネットワーク事業

『自分の命は自分で守る！』

～地震発生！命を守る行動は？～

【講師】コープぎふケアプランセンター各務原
ケアマネジャー 末永様
主任ケアマネジャー 長島様

令和8年度、最初のネットワーク事業は、「防災」をテーマにしました。

ボランティアハウスあじさいの皆様、ケアマネジャーや専門職の皆様と
実体験・災害支援の貴重なお話を聞き、意見交流の時間を持ちました。

実体験や支援してみても…

- ・病気や薬、家族の情報が足りない…
- ・避難先は慣れない環境や食事で体調を崩しやすい
- ・現金の所持、ラジオ、懐中電灯、ケータイの充電必須！
- ・励まし合い支え合いの大切さ、差し入れや声掛けに救われた



日頃からできること

- ・自宅での避難生活を想定した備蓄
- ・運動や体力維持 ・ご近所とのつながり
- ・事前のシミュレーション

『早めの介護予防』が 広がっています！

かかみ野圏域では、要支援の認定を受けている方が令和4年と比べて**1.5倍**に増えています。

介護が必要になる前の段階で介護予防に繋がることができている証拠でもあります。

これからも、一緒に介護予防に取り組んでいきましょう！！

元気なときから
予防が大切！



ゴザレのもり

GOZAREの杜 7月より順次OPEN!

コミュニティカフェ／コミュニティホール



つながる4つの場所

- ① 食べて、集って、働く
(コミュニティカフェ「GOZAREの杜」
(就労継続支援B型VIVAローゼ))
- ② 個性と自分らしい自立を応援
(放課後等デイサービス
就労移行支援、学童保育「VIVArte」)
- ③ 「折れない心」を地域で育む
(コミュニティホール)
- ④ アイデアが生まれる広場
(コミュニティサロン
「Salone di GOZARE」)

まちの
保健室

<<準備中です>>

「健康への不安」「健康づくり」など、
保健師・看護師に気軽に相談できる場所



フレイル予防に取り組みましょう！

～高齢者の虚弱への取り組みとして

フレイルチェックを実施しています！～

『フレイル』とは、年齢と共に筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすい状態のこと。

「としのせい」ではありません。

フレイルチェックでは「栄養・口腔・運動・社会性、こころの状態」といった様々な面から、フレイル予防のために取り組むと良いことを見つける場です。



保健師・看護師、管理栄養士、理学療法士など専門職からの講話や、からだ測定を行っており、今の自分の身体の状態を知るきっかけになります！

開催日時や申込方法についてお気軽にお問い合わせください。

