



つながるたけた



～つかめる幸せ～



竹田市地域包括支援センター

竹田市大字会々1650番地(竹田市総合社会福祉センター内)

TEL 0974-64-0310 FAX 0974-63-1050

(夜間・休日)TEL 090-4489-2454

Vol.50

令和8年3月1日発行

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する通信紙です

おしらせ 福祉なんでも相談窓口についてのご案内

「福祉なんでも相談窓口」は、どこの窓口でも、秘密を守りながら、丁寧に相談をお受けします。相談に来ることが難しい方には訪問してお話を聞かせてもらうこともできます。

悩みがたくさんあって、どこの窓口で相談したらいいのかわからない。

困りごとで心の余裕がなくなり、相談する気力がない…。

勇気を出して悩みを話しても共感してもらえないかもしれない…。

こんなお気持ちになり、相談が出来にくい方がいらっしゃいます。

もし、地域で気になる方がいらっしゃったらぜひ「福祉なんでも相談窓口」のことをご紹介ください。



福祉なんでも相談窓口



機関名	電話	受付時間
竹田市役所 高齢者福祉課 (高齢者福祉・介護に関すること)	(0974) 63-4809	月曜日～金曜日 8時30分～17時00分 (土日祝祭日・年末年始を除く)
竹田市役所 社会福祉課 (障がいに関すること)	(0974) 63-4811	
竹田市子ども家庭センターすまいる (子育てに関すること)	(0974) 63-4823	
竹田市地域包括支援センター(つるかめ) (高齢者の困りごと・権利擁護等に関すること)	(0974) 64-0310	
竹田市社会福祉協議会 生活相談課 (福祉全般・生活困窮・成年後見に関すること)	(0974) 63-1551	月曜日～金曜日 9時00分～17時00分 (土日祝祭日・年末年始を除く)
竹田市心の相談支援事業所 (心の健康、障がいがある方などの相談支援、福祉サービスの相談や紹介等に関すること)	(0974) 63-3346	
相談支援事業所 やまなみ (障がいがある方などの相談支援 福祉サービスの相談や紹介等に関すること)	(0974) 63-3008	月曜日～金曜日 8時30分～17時00分 (土日祝祭日・年末年始を除く)
福祉農場 コロニー久住 相談支援事業所 (障がいがある方などの相談支援 福祉サービスの相談や紹介等に関すること)	(0974) 77-2344	月曜日～金曜日 8時15分～17時45分 (土日祝祭日・年末年始を除く)
サポートセンター サライ (障がいがある方などの相談支援 福祉サービスの相談や紹介等に関すること)	(0974) 22-1041	月曜日～土曜日 8時00分～17時30分 (日祝祭日・年末年始を除く)

どこに相談しても安心。それぞれの専門窓口で解決しつつ、必要に応じてみんなで連携する相談支援の体制が竹田市にはあります。お気軽にご相談ください。



小さな準備が大きな命綱に

最近、地震や大雨などの災害が増えてきており、不安を感じる方も多いのではないのでしょうか？熊本地震を経験した熊本県益城町から学んだ、身近な備えについてご紹介します。



①義歯の管理方法

発災時には、「義歯を外して寝ていたら、地震の衝撃や混乱でどこにあるかわからなくなった」「義歯がないまま避難して避難所の食事が食べられなかった」など、義歯紛失による栄養低下や体調悪化があったそうです。就寝時は義歯を外して保管する方も多いと思いますが、**枕元に置く、装着したまま寝る(歯科医と要相談)**という選択肢も防災には有効だといわれています。

②内服薬の備え

発災時、病院や薬局は1週間ほど機能しなくなる場合があるので、日頃から予備の薬があることが望ましいといわれています。持病や体調の維持にお薬が必要な方は、定期受診時にかかりつけ医に「余分に処方ができるか」相談してみましょう。お薬は、**最低でも3日分、可能であれば1週間分**ほど備えがあると安心です。外出時に被災する可能性もあるので持ち歩くことも有効です。



③避難目印の共有

電話の不通等、連絡がとれなくなったときに備えて、**避難場所やいざというときに集合する場所＝「避難時の目印」**をご家族やご友人、地域の方など、ご自身の大切な人と話し合い共有しておきましょう。お一人暮らしの方はケアマネジャーなどの専門機関とも共有しておくことで安心です。避難場所の把握に加え、そこに行くまでの**経路の確認**もしておきましょう。

何となく身体がだるい・疲れがとれない等でお困りではありませんか？

春は1年のうちでも寒暖差や気圧の変動がとても大きいため、**自律神経の乱れが起きやすくなります**。そうすると、疲れがたまりやすい、胃腸の働きが落ちる、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

自律神経を整えるには「**十分な睡眠**」「**バランス良い食事**」「**適度な運動**」等、「**規則正しい生活習慣**」がとても重要です。ここでは、自律神経を整える簡単なストレッチを紹介します。



～胸伸ばしと深呼吸～



ポイント

ゆっくりと胸の筋肉を伸ばしながら深呼吸する事で自律神経が整いやすくなります。

- ①両手を頭の後ろで組む。
- ②肘を開くように胸を張り、鼻から息を吸う。
- ③肘を戻しながら、口から息を吐く。

～介護予防教室に参加しませんか～

竹田市では健康づくりや体力づくり、仲間づくりなどのため、介護予防教室を行っています。そのなかの一つに、**すごーく元気になる教室**があります。めじろん元気アップ体操やレクリエーションを行うことで、筋力低下や閉じこもりを防ぎませんか？

《和の郷会場》 《各地域(市内17か所)》
 開催頻度：週1回2時間 月2回(2時間程度)
 参加期間：最長6か月 ◎詳しいお問い合わせ先
 (水曜か木曜コース) 高齢者福祉課 63-4809
 地域包括支援センター 64-0310



竹田市の高齢者情報

(令和8年1月末現在) 令和7年7月比

総人口	18,423人	
65歳以上人口	9,194人	69人減
高齢化率	49.91%	0.32%減

