地域包括支援センターが高齢者の生活を支える総合機関として設置されています

【問合先】＝本庁高齢・介護福祉課介護給付グループ（内線2675）

高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉・医療・権利擁護などさまざまなサービスを包括的・継続的に提供していく必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合機関として、地域包括支援センターが設置されています。

市では、平成23年4月から薩摩川内市社会福祉協議会にセンター業務を委託しています。

また、平成25年4月から甑島圏域サブセンターを設置し、上甑島・下甑島それぞれに事務所を開設しています。お気軽にご相談ください。

主な事業

1．包括的支援事業（地域支援事業）

▼総合相談事業…高齢者の健康のことや介護方法・サービスの使い方について、高齢者や家族からの相談を、市内12カ所の在宅介護支援センターと共に受けます。また、訪問活動を通じて、実態を把握し、適切なサービス、関係機関・各種制度への連携などの支援を行います。

▼介護予防ケアマネジメント事業…二次予防事業対象者（主として要介護状態となるおそれの高い虚弱な65歳以上の方）が、要介護状態にならないように、介護予防事業などが受けられるように支援します。

▼権利擁護事業…高齢者が「自分らしく尊厳ある生活」を送ることができるように、高齢者虐待防止・早期発見や成年後見制度の利用促進を行います。

2．指定介護予防支援事業

要支援1・要支援2の認定を受けた高齢者に対して、介護予防支援計画を作成するとともに、計画に基づき適正な介護予防サービスが提供されるよう関係機関との連絡調整などを図ります。

【問合先】＝

▼地域包括支援センター（川内地域・樋脇地域・東郷地域・入来地域・祁答院地域）＝永利町4107番地1（薩摩川内市総合福祉会館内）
TEL（24）3331

▼甑島圏域サブセンター　上甑事務所（里地域・上甑地域）＝里町里1900番地2（薩摩川内市社会福祉協議会上甑支所内）
TEL（3）2880

▼甑島圏域サブセンター　下甑事務所（鹿島地域・下甑地域）＝下甑町長浜1185番地2（甑島敬老園内2階）
TEL（5）1751

皆さまの身近な地域に在宅介護支援センター（相談窓口）があります。

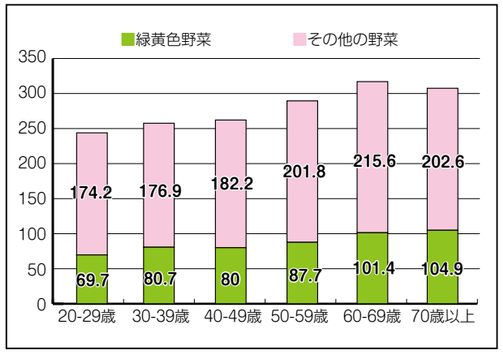
	在宅介護支援センター名	TEL	担当地域		在宅介護支援センター名	TEL	担当地域
1	白寿園	23-4488	隈之城	7	長生園	21-1250	八幡・吉川・高来・城上・陽成
2	幸せの里	27-1120	永利・平佐東	8	はまかぜ園	28-1031	水引・湯田・西方
3	わかまつ園	25-2690	川内・峰山・滄浪・寄田	9	樋脇	38-2345	樋脇全域
4	あじさい	25-2225	平佐西	10	入来	44-5088	入来全域
5	グリーンライフ川内	20-3700	亀山・育英	11	東郷	42-2102	東郷全域
6	福和園	20-1037	可愛	12	のぞみ園	56-0332	祁答院全域

毎月19日は食育の日、6月は食育月間
健康のために「野菜1日350g」をおいしく食べましょう

【問合先】＝市民健康課健康指導グループ（川内保健センター内）TEL（22）8811

日本人の野菜の摂取量は減っています。（生活習慣病は増えています）

がん・糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防し、元気に毎日を過ごすためには、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含む「野菜」を1日に350～400gとることが必要とされています。



野菜を1日350g食べることで、体の調子を整え、病気や老化から身を守ります！

がん、糖尿病をはじめとする生活習慣病、脳卒中・心筋梗塞などの重篤な疾患の予防につながります。

疲労回復や排便、貧血防止、ストレスに対処する働きがあり、心と体の健康を守ります

色とりどり、野菜のきれいな色や香りは、病気から身体を守る大事な働きをします。

野菜特有の色や香り（アントシアン・クロロフィル・ジンゲロールなど）、渋み（ポリフェノール類）などには、細胞や血管の老化を防ぐ（抗酸化作用）があり、病気から身体を守る免疫力の役割を果たします。

旬の食べ物や、住んでいる土地でとれる作物を食べることで、元気な身体が作られます「身土不二（んどふじ）」

夏野菜は強い日差しを浴びて育ち、暑さに負けない体作りや、疲労・細胞のダメージを回復する栄養素が豊富です。冬野菜は霜や寒気に耐え、寒さに負けない体作りや、風邪などのウイルスから体を守る栄養素を豊富に含んでいます。

おいしく料理して、野菜料理を楽しみましょう！

多種多様な野菜の成分の効能が発見されていますが、成分だけを摂取しても効果がなく、野菜全体を食べてこそ効能を発揮します。野菜量目安の数え方は、小皿の野菜料理を1皿分（約70g）、大皿の野菜料理を2皿分と数え、1日5皿以上（70g×5皿＝350g）と数えます。

●春夏秋冬、薩摩川内市には、おいしい野菜が豊富にあります。

1皿70g

- ごまあえ
- 白和え
- ほうれん草のおひたし
- 野菜サラダ
- きんぴらごぼう
- 豚汁

1皿140g

- 野菜の煮物
- 野菜炒め
- ゴーヤーとなすの味噌炒め
- 温野菜のごまだれ
- 野菜カレー
- 季節野菜パスタ