

ほうかつ ほうかつ
西都市地域包括支援センター 通称「包括」からののお知らせです！

令和8年度がスタートしました。西都市地域包括支援センターでは、高齢者の相談窓口業務をはじめ、研修会の開催や介護予防の取り組み、関係機関との会議などさまざまな事業を行っています。心配なことや困ったことがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

今年度も西都市の高齢者のみなさまにとって身近な相談窓口になるよう努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

西都市南地区地域包括支援センター

☎0983-41-0511

(担当エリア:妻南・三納・三財・都於郡)



◎センター長 兼 保健師

やつしろ 八代 直美

社会福祉士

なかがわ 中川 留美

主任ケアマネジャー

せきはら 関原 りえ恵

プランナー (保健師)

なかむら 中村 みお

プランナー (ケアマネジャー)

ひろしげ 廣重 みなこ

生活支援コーディネーター
認知症地域支援推進員

こまき 小牧 ともこ 朋子

西都市北地区地域包括支援センター

☎0983-32-9595

(担当エリア:妻北・穂北・東米良)



◎センター長 兼
主任ケアマネジャー

かわの 河野 たかよし 孝慶

社会福祉士

かわの 川野 りょう 領

保健師

きむら 木村 さちこ 幸子

プランナー
(主任ケアマネジャー)

いわさき 岩崎 あけみ 朱美

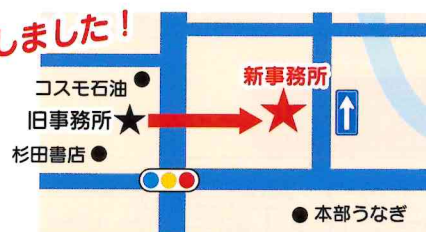
生活支援コーディネーター
認知症地域支援推進員

こまき 小牧 まゆみ 真由美

※北地区地域包括支援センターは、
令和8年4月15日より 事務所が移転しました。

【移転先住所】〒881-0016 西都市御舟町2丁目51番地
(旧大塚病院デイサービスにここ)

移転しました！



ご相談は、西都市在宅介護支援センターでも行っています！
お近くのセンターをご活用ください。

西都市在宅介護支援センター **幸楽荘**

(担当エリア:妻地区の一部・穂北地区)

☎0983-42-1151

西都市在宅介護支援センター **並木の里**

(担当エリア:三納地区・三財地区・都於郡地区)

☎0983-44-6226

西都市 **中央** 在宅介護支援センター

(担当エリア:妻地区の一部・東米良地区)

☎0983-42-1100



西都

ほう
包
括
だ
よ
り

2026

春号



窓から入る風が心地よく、近所の庭先に咲く色とりどりの花々に心が弾む季節となりました。外歩きが楽しい時期ですが、夢中になると知らず知らずのうちに汗をかいているものです。「まだ暑くないから」と油断せず、こまめな水分補給を心がけて、元気に初夏を楽しみましょう。

認知症フォーラムが開催されます！ 令和8年7月11日 土

令和8年度の認知症フォーラムは、「認知症の人と地域がともに支え合う西都市へ～明るく楽しく笑顔で過ごせるように～」をテーマに2部構成で開催されます。同時開催イベントとして、「物忘れチェック・相談コーナー」や「認知症に関するパネル展示」も行います。皆様のお越しをお待ちしております。

**入場無料
申込不要**

第1部 基調講演

つきはら み ゆ き
講師 月原 美由紀 氏



【プロフィール】

- ・Office M's Smile 代表
- ・認知症介護YouTuber
- ・(公社) 認知症の人と家族の会 宮崎県支部世話人

35歳の時、母親の順子さんが認知症と診断を受けたことを機に「日本一の介護士になろう」と資格を取得するも、働きながらの介護は難しいと、専門職への道を断念。事務職を経て2021年に独立。現在、重度認知症の順子さんの笑顔あふれる生活を支え続けて12年目を迎える。

「介護のネガティブなイメージを変えたい!」と、2019年にYouTubeチャンネル『つきちゃんねる』を開設。「認知症の人と家族の会」世話人としての活動を通じ、地域全体で支え合い、誰もが「明るく、楽しく、笑顔」で過ごせる社会づくりを提唱している。



つきはら じゅんこ
月原 順子 氏

2014年にアルツハイマー型認知症と診断を受ける。現在、要介護4。12年の在宅生活の中で、穏やかで安定した状態を維持しており、主治医から「医学的に説明できない」と驚嘆されている。「認知症が進行した本人や家族に、明るい希望を届けたい」との思いから、美由紀さんと共に様々な啓発活動の場に立ち、笑顔の輪を広げている。

第2部 元気も出そう会 活動紹介&座談会

- ・元気を出そう会に参加されているメンバーと講師である月原氏にご登壇いただき、座談会を行います。

ロビーイベント

- ・もの忘れチェック・相談コーナー
- ・認知症に関するパネル展示 などなど



【日時】 7月11日(土)
ロビーイベント: 12:30~
客席開場: 13:00~
講演開始: 13:30~
【場所】 西都市民会館
【お問い合わせ】
西都市役所健康ほけん課
高齢者支援係 0983-32-1028

認知症に備える～脳のトレーニング～

真ん中に漢字を入れて2文字の熟語を4つ作りましょう!

問1					問2					問3				
		軽				運					感			
	愉	?	適			銀	?	口			人	?	報	
		速				原					熱			



答: 1「快」 2「河」 3「情」

2026年度

西都市チームオレンジ

元気を出そう会



**やりたいことをしよう！
行きたい所に行こう！**

元気を出そう会は、認知症の人同士が交流しながらやりたいことをかなえる集いの場です。オレンジパートナーも参加して、認知症の人のやりたいことを一緒に挑戦します。あなたもオレンジパートナーと一緒に、やりたいことを叶えませんか？

※オレンジパートナーとは、認知症サポーター養成講座の受講生で認知症の人や家族の困りごとに
対する支援や西都市の認知症の取り組みに協力するなどの活動を行うチームオレンジの一員のこと。

日帰り 旅行



バスで出掛けたい！
美味しいものを食べたい！
花を見に行きたい！

野菜を 育てる



育てた野菜を
調理して食べたい！

出身地 を案内



出身地に行きたい！

お問い合わせ

南地区地域包括支援センター

☎ 41-0511

北地区地域包括支援センター

☎ 32-9595



元気を出そう会の様子をInstagramに投稿しています！

参加費無料

食事代などの活動に
係る費用は自己負担
です。

2026年度

西都市チームオレンジ

元気を出そう会

やりたいことをしよう！

行きたい所に行こう！

毎月第2金曜日 13:30~15:00

生きがい交流広場

※変更する場合があります。

4/17

(金)

5/8

(金)

6/12

(金)

7/10

(金)

8/7

(金)

9/11

(金)

10/9

(金)

11/13

(金)

12/11

(金)

1/8

(金)

2/12

(金)

3/12

(金)

お問い合わせ

南地区地域包括支援センター

☎41-0511

北地区地域包括支援センター

☎32-9595



参加費無料

食事代などの活動に係る費用は自己負担です。

元気を出そう会の様子をInstagramに投稿しています！

2026年度

西都市

オレンジカフェ



オレンジカフェは、認知症の方とその家族、地域の方や専門職など誰もが「認知症」というキーワードのもとに集まれる「集いの場」です。

もの忘れて悩んでいる方、認知症と診断されて不安を感じている方やご家族、認知症に関心のある方など、たくさんの参加をお待ちしております。

【開催日時】 毎月第4木曜日 13:30~15:00

【開催場所】 生きがい交流広場 他

【対象者】 西都市在住の方どなたでも

【参加費】 無料

【内容】 交流会、外出、勉強会 他

※開催日、開催場所、内容等は変更する場合があります。
参加を希望される場合は下記の連絡先に申込をお願いします。



オレンジカフェの様子をInstagramに投稿しています！



Instagram

北包括



西都社協



見て
みてね！

お問い合わせ・お申込先

西都市南地区地域包括支援センター ☎：41-0511

西都市北地区地域包括支援センター ☎：32-9595

2026年度

西都市



オレンジカフェ

2026年度スケジュール予定

開催日	行事内容	開催場所
4月23日	参加者交流会	生きがい交流広場
5月28日	オレンジガーデニングプロジェクト	生きがい交流広場
6月25日	認知症の勉強会	西都市公民館 (旧コミュニティセンター)
7月23日	博物館で思い出を語ろう(回想法)	宮崎県総合博物館
8月27日	認知症月間パネル展示準備	生きがい交流広場
9月11日	そうめん流し(元気を出そう会と合同カフェ)	平田街区公園(市役所隣)
10月22日	東米良地区出張カフェ	東米良銀鏡集会所
11月26日	健康体操	西都市公民館 (旧コミュニティセンター)
12月24日	クリスマス会	生きがい交流広場
1月28日	参加者交流会	生きがい交流広場
2月25日	日帰り旅行	未定
3月25日	野外カフェ	西都原古墳群

※開催日、開催場所、内容等は変更する場合があります。
参加を希望される場合は下記の連絡先に申込をお願いします。

オレンジカフェの様子をInstagramに投稿しています！



Instagram

北包括



西都社協



見て
みてね！

お問い合わせ・お申込先

西都市南地区地域包括支援センター ☎：41-0511

西都市北地区地域包括支援センター ☎：32-9595

認知症サポーター養成講座



たくさんのご参加お待ちしております！

受講料無料

- 日時 ▶▶▶ 9月5日(土) 午前10時～11時30分
- 会場 ▶▶▶ 西都市役所 北棟3階 会議室
- 対象者 ▶▶▶ 市内にお住まい、または勤務されている方

西都市では、認知症の人や家族が安心して暮らし続けることのできる地域をつくるために「認知症サポーター」を養成しています。

「認知症サポーター」とは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

内容

認知症の基礎知識、認知症の方への接し方やサポーターとしてできる事などをDVDや講話で分かりやすく講義します。

その他

初めて受講された方には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布します。

申込方法：お電話にて下記までお申し込みください。
申込〆切 8月31日(月)



お申し込み先

健康ほけん課 高齢者支援係
電話番号 0983-32-1028