

瀬戸内市

住み慣れたまちで安心して暮らすために
認知症サポートブック



令和5年5月
瀬戸内市 いきいき長寿課
瀬戸内市地域包括支援センター

このブックを手にとられたあなたへ

このブックを手にとっていただき、ありがとうございます。

あなたは今、認知症と診断されて未だ信じられず、つらい気持ちを抱えていたり、自分が認知症かもしれない…と不安な気持ちで日々を過ごしているかもしれません。

また、認知症のご家族の介護をされていて、先が見えず不安を抱えられているかもしれません。

認知症は多くの場合、時間の経過とともに徐々に状態が変わっていきます。しかし、できることは自分で行い、苦手になってきた部分は手伝ってもらいながら、認知症になっても自分らしく生活をされている方が瀬戸内市にもたくさんおられます。

このサポートブックは、認知症の基礎知識のほかに、知っておきたい制度や地域のサービスなどを紹介しています。わがまちで安心して暮らすために、ぜひご活用ください。

急いで全てを読む必要はありません。気持ちにゆとりがあるときに、少しずつ読み進めてみてください。



もくじ

①認知症について知ろう	2
②どうなるの？これからの暮らし ～認知症の状態に合わせて利用できる支援の流れ～	別紙
③目的別の主な支援内容	
●相談する	4
●予防する	6
●役割を持つ・生きがいづくり	7
●見守る	8
●生活支援・介護を受ける	9
●医療を受ける	10
●家族を支える	11
●住まいを考える	12
●権利を守る	13
④認知症サポート医	14
⑤認知症サポーターがいる施設・お店	15
⑥瀬戸内市民図書館作成！おすすめブックリスト	17
❖先輩からの Message	18
❖認知症の人への対応の心得	19
❖介護をされるご家族の方へ	

① 認知症について知ろう

■ 認知症って？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまったりすることにより、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

65歳以上の高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍といわれており、**誰にでも起こりうる症状**です。


■ 認知症の主な原因

認知症の原因になる病気にはさまざまなものがあり、原因により症状のあらわれ方に特徴があります。主な原因として次の病気があります。

アルツハイマー型認知症	
もっとも多い認知症。 脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が委縮して機能が全体的に低下していきます。	●特徴● ・女性に多い ・ゆっくり進行する ・人格が変わることがある ・場所や時間がわからなくなる
脳血管障害	
脳梗塞や脳出血などにより、脳の細胞の働きが失われることで発症します。	●特徴● ・男性に多い ・機能低下はただちに起こる ・片麻痺など神経障害が起こりやすい ・人格は比較的保たれる
レビー小体型認知症	
脳内に「レビー小体」という特殊な物質がたまった結果、脳の細胞が損傷を受けることで発症します。	●特徴● ・男性に多い ・幻視があらわれる ・筋肉の硬直が起こりやすい ・日によって症状の程度が変化する

■ 認知症の主な症状

脳の異常が原因で誰にでも出る『**中核症状**』と、本人の性格や周囲の人の接し方などで生じる『**行動・心理症状**』があります。

中核症状	行動・心理症状
<ul style="list-style-type: none"> ● 記憶障害 ・少し前に起こったことを忘れる ・ものの名前が出てこなくなる ● 見当識障害 ・時間や場所、人を正しく理解できなくなる ● 実行機能障害 ・着替えができなくなる ・料理ができなくなる ● 理解力・判断力の低下 ・考えるスピードが遅くなる ・二つ以上のことが重なるとうまく処理ができなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 暴言 ・・乱暴なことを言う ● 暴力行為 ・・暴力をふるう ● 徘徊 ・・外を歩き回る ● 幻覚 ・・存在しないものが見える ● 妄想 ・・根拠のないありえないことを信じて疑わなくなる ● うつ状態 ・・興味、関心が低下する ● 睡眠障害 ・・昼間に眠くなり夜に眠れなくなる <p style="text-align: right;">  認知症の人は不安な気持ちでいっぱいです。 </p>

認知症かな？
と思ったら



早期診断・早期対応が大切です

※その他相談機関は P.4 をご参照ください。

■ かかりつけ医に相談しましょう



認知症が疑われたら、早い時期に**かかりつけ医**を受診し、必要な時には専門医を紹介してもらいましょう。

適切な治療や内服を行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

■ 行方不明になったら

認知症の人が行方不明になった時は、**大至急 瀬戸内警察署に相談！**

110番 または 瀬戸内警察署 0869-34-6110

③目的別の主な支援内容

★別紙「どうなるの？これからの暮らし ～認知症の状態に合わせて利用できる支援の流れ～」と照らし合わせながらご覧ください。

相談する



初めて相談するのは誰でも勇気がいることです。
 瀬戸内市には、認知症になっても住み慣れた自宅で生活を続けるための様々なサービスがあります。
 今のあなたの不安や苦しみを解決するために、まずは勇気を出して相談してみましょう。

認知症について困ったら、抱え込まずにご相談ください

●瀬戸内市地域包括支援センター (0869)24-0001

身近な地域の相談窓口「ブランチ」

★牛窓	在宅介護支援センターAJISAI	(0869)34-6368
★邑久	邑久在宅介護支援センター	(0869)22-9503
★裳掛	(株) 香福 かおり	(0869)25-0035
★長船	長船荘在宅介護支援センター	(0869)26-4772



相談する



認知症初期集中支援チーム

(0869)22-3800



認知症またはその疑いがある人やその家族ができるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。早期診断早期対応により自宅での自立した生活を支援していきます。

おかやま認知症コールセンター

086-801-4165



認知症に関する不安や悩みの相談ができます。認知症介護経験者や専門家等が対応しています。

認知症の人と家族の会 岡山県支部

086-232-6627



同じ悩みを持つ家族同士の情報交換ができます。

おかやま若年性認知症支援センター

086-436-7830



若年性認知症の本人やそのご家族の支援の支援を行う専門機関です。(月・水・金のみ開所)

一般社団法人 はるそら

086-230-4834



認知症、若年性認知症の本人やご家族、専門職、その他いろんな人が集い語り合い、一步をふみだすための作戦会議ができる気軽な場所です。



知っていますか？認知症予防の「**こ**う**し**き」

こ…交流(こうりゅう)

う…運動(うんどう)

し…食事(しょくじ)

き…休養(きゅうよう)

はつらつ教室 (地域包括支援センター)

(0869)24-0001



地域の公会堂や集会所に出向き、足腰を強くする体操や運動の紹介をします。3か月13回コースで楽しく運動ができます。



介護予防講話 (市いきいき長寿課)

(0869)24-8869



地域の要望に応じて、介護予防や認知症予防などの講話・転倒予防体操の指導を行っています。

通所介護・通所リハビリテーション



介護保険のサービスで、食事や入浴など日常生活上の支援が受けられる「通所介護(デイサービス)」、理学療法士や作業療法士の指導により、生活機能を向上させる機能訓練が受けられる「通所リハビリテーション(デイケア)」があります。

詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

役割を持つ 生きがいくくり



認知症であっても、家にこもりがちになるのは禁物です。今できることを見つけ、知識や経験を活かした仕事や役割を探してみましょう。

認知症カフェ「つくしカフェ」(地域包括支援センター)

(0869)24-0001



「認知症についてやさしく学ぶためのカフェ」として、偶数月の第1火曜日に開催しています。認知症の本人やご家族、地域住民、専門職が気軽に集える場です。安心して交流ができます。出張カフェとして地域にも出向いています。



老人クラブ・高齢者学級・公民館活動・サロン活動



瀬戸内市内には、高齢者を対象とした様々な活動があります。楽しく集中できる趣味を持つことは、楽しみながら脳を活性化する効果が期待できます。また、人との出会いや会話、外出することは、記憶力や注意力、計画力を鍛えるのにも役立ちます。地域の方たちと積極的に交流してみませんか。



認知症サポーター養成講座(地域包括支援センター)

(0869)24-0001



市民等を対象に認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守っていただくための講座を開催しています。職場の勉強会としても是非お声かけください。

高齢者見守り体制整備事業(市いきいき長寿課)

(0869) 24-8869



一人暮らし高齢者等へ緊急通報装置を貸与し緊急時に適切な対応を行います。

配食による高齢者見守り事業(市いきいき長寿課)

(0869) 24-8869



在宅での調理困難な高齢者等に対して孤立感の解消及び健康状態等の安否確認を実施するため、1日1回(月～金)自宅に食事を配達します。

ひとり歩き高齢者見守り協力体制(市いきいき長寿課)

(0869) 24-8869



認知症等で行方不明になる可能性のある高齢者の情報を市にあらかじめ登録しておき、実際に行方不明になった際に警察だけでなく地域の協力団体等が協力して、できるだけ早く発見、保護できるようにする仕組みです。

高齢者徘徊対策促進事業(市いきいき長寿課)

(0869) 24-8869



徘徊のおそれのある認知症等高齢者を介護する者又はその家族に対して見守りシールを交付し、安全確保の仕組みを整える事業を実施することにより、精神的負担の軽減を図ります。

認知症高齢者個人賠償責任保険事業(市いきいき長寿課)

(0869) 24-8869



認知症高齢者の行方不明時の対策の一環として、認知症高齢者が日常生活における偶然な事故によって、他人にケガをさせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任保険を負担した場合に備えて、市が保険契約者となり個人賠償責任保険に加入します。

生活支援 介護を受ける



だんだんとできなくなってきたところを手助けして
もらえるサービスがあります。上手に活用しましょう。

配食サービス・移動販売（買い物支援など）

(0869)24-0001



在宅での調理困難な高齢者等に、必要な曜日に自宅へ食事を配達するサービス(配食サービス)や、買い物が困難な高齢者等の自宅付近に軽トラック等で品物を販売するサービス(移動販売)があります。詳細は地域包括支援センターにお問合せください。

福祉移送サービス

(0869)24-0001



身体障がいや高齢で通院や買い物等に困る場合の移送サービスが多種あります。また、市のタクシー券の対象になるかもしれないので、詳細は地域包括支援センターにお問合せください。

訪問型サービス



介護予防・日常生活支援総合事業のサービスで、「介護予防訪問」「手助け訪問」「ささえあい訪問」があります。詳細は市いきいき長寿課(24-8869)または地域包括支援センター(24-0001)にお問い合わせください。

通所型サービス



介護予防・日常生活支援総合事業のサービスで、「介護予防デイサービス」があります。詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

訪問を受けて利用するサービス



介護保険のサービスで、自宅に訪問してもらい、身体介護や生活援助が受けられます。「訪問介護」「訪問入浴介護」などがあります。詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

施設に通って利用するサービス



介護保険のサービスで、介護施設で日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで受けられます。「通所介護」「認知症対応型通所介護」「小規模多機能型居宅介護」などがあります。詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

医療を受ける



認知症は早期診断・早期対応が大切です。
適切な治療を受けるために、日常生活で異変を感じたら
なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

かかりつけ医



かかりつけ医は、身体の状態や病歴、普段の様子を良く知っているの
で、いつもと様子が違うことなどに気が付いてもらいやすいです。まず
はかかりつけ医に相談し、認知症の疑いがあると判断された場合には、
必要に応じて専門医等適切な病院を紹介してもらいましょう。

認知症サポート医 (P.14)



認知症サポート医とは認知症サポート医養成研修を修了した、認知症の
診療に習熟した医師です。かかりつけ医への認知症診断等に関するアド
バイスや、地域包括支援センターとの連携などの役割を担っています。

「本人が病院に行ってくれない…」でも大丈夫。



自分が認知症かもしれない…という不安はとても大きなものです。
家族など、周りが勧めても本人が受診を嫌がるということはよくあることです。
そんな時は高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」や
「ランチ」等、身近な相談窓口にご相談してみましょう。

受診のコツは P. 14 へ

訪問看護



介護保険のサービス(一部医療保険の場合もあります)で、看護師が自宅
を訪問し医師の指示に基づき療養上の世話や診療の補助を行います。
詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせせ
ください。

認知症疾患医療センター

岡山県の指定を受けた医療機関で、認知症の診断や治療、医療福祉相談
を行っています。



- 岡山大学病院 総合患者支援センター ☎086-235-7744
- 慈圭病院 生活福祉支援課 ☎086-262-1191

家族を支える



介護に先が見えず、不安や葛藤など様々な感情を一人で抱え込んでいませんか？ご家族の方が利用できる場所や、休息するためのサービスがあります。無理をしすぎず、ぜひ活用してみましょう。

認知症介護家族の交流会（地域包括支援センター）

(0869)24-0001



認知症の方を介護しているご家族や、介護が落ち着かれた方等が、同じ立場で悩みを話したり、介護について勉強したり、気分転換を図ったりする場として、奇数月の第1火曜日に「認知症介護家族の交流会」を開催しています。

毎日の対応の中で、『どう接したらいいの？』『これで本当にいいの？』と悩んだり、困っていること、『こんなことがあってうれしかった！』といったことなどを、お互いに話したり、聞いたりしませんか。

認知症カフェ「つくしカフェ」（地域包括支援センター）

(0869)24-0001



「認知症についてやさしく学ぶためのカフェ」として、偶数月の第1火曜日に開催しています。認知症の本人やご家族、地域住民、専門職が気軽に集える場です。安心して交流ができます。

短期入所生活介護(ショートステイ)



介護保険のサービスで、「介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」に短期間入所して介護や機能訓練などが受けられます。

詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

住まいを考える



認知症によって身体状況が変わってくると、その状態に合わせて住まいの環境を整えていく必要があります。ケアや環境が整った施設等へ入所するのも選択肢の一つです。在宅での生活を続けたい場合には、住宅改修や福祉用具の利用を検討しましょう。

住宅改修



住宅の生活環境を整えるために改修工事(手すりの設置、段差の解消など)をする際、住宅改修費が支給されます。事前と事後に申請が必要ですので、詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問合せください。

介護保険施設



介護保険のサービスで、自宅での生活が難しい場合は、施設に入所して、日常生活に必要な介護を受けることができます。「介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」、「介護老人保健施設(老人保健施設)」、「介護療養型医療施設(療養病床等)」があり、本人の状況に合わせて施設を選択します。詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)



介護保険のサービスで、認知症の人が共同生活をする住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などが受けられます。詳細は市いきいき長寿課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

権利を守る



認知症が進行し判断能力が低下してくると、日々の金銭管理が難しくなり、契約等で大きな不利益をこうむったり、消費者被害にあってしまう場合があります。本人の権利を守るために、サポート体制を考えましょう。

成年後見制度（権利擁護センター）

(0869)24-7711



判断能力が不十分なために、財産を管理したり、法的な契約を結ぶことが困難な人を保護し、支援するための制度です。認知症の人、知的障害のある人、精神障害のある人が対象となります。

日常生活自立支援事業（社会福祉協議会）

(0869)22-2940



認知症など精神上の理由で判断能力が不十分な人を対象に、福祉サービスの適切な利用や日常の金銭管理を支援する制度です。

もしものとき

消費者被害など、犯罪に巻き込まれてしまったときの相談先を把握しておきましょう。恥ずかしい…とためらわず、勇気を持って相談してみましょう。

消費生活センター（消費者ホットライン）

188（イヤヤ！）



悪質商法による被害や製品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じています。☎188(イヤヤ!)に連絡すると音声ガイダンスに従って郵便番号を入力することで最寄りの消費生活センターにつながります。

瀬戸内警察署

(0869)34-6110



認知症の人は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったら迷わず相談しましょう。



④ 認知症サポート医



認知症サポート医
ってなに？



認知症サポート医とは認知症サポート医養成研修を修了した、認知症の診療に習熟した医師です。かかりつけ医への認知症診断等に関するアドバイスや、地域包括支援センターとの連携などの役割を担っています。
(令和4年6月現在)

● 瀬戸内市立 瀬戸内市民病院 内科

瀬戸内市邑久町山田庄 845-1

(0869)22-1234

● 瀬戸内りょうま医院 内科、泌尿、外科

瀬戸内市邑久町尾張 1341-20

(0869)22-2800

● 長田医院 内科

瀬戸内市邑久町豊原 341-2

(0869)22-0001

● 那須医院 内科

瀬戸内市邑久町大窪 13-3

(0869)22-0140

● まつした医院 内科

瀬戸内市邑久町尻海 7-1

(0869)22-0006



受診するときのポイント

できるだけ家族が付き添いましょう。ありのままの様子を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。



メモしておくの良いこと

- ・いつごろから、どのような症状が出たか？
- ・現在はどのような症状があるか？
- ・具体的に困っていることは何か？
- ・最近の様子(食欲、睡眠など)
- ・日や時間帯によって変化があるか？
- ・今までにかかったことのある病気
- ・現在飲んでいる薬



本人が受診をためらうときは…

本人も納得して受診をするのが望ましいですが、不安が大きく、受診をためらうことも少なくありません。そんなときは誘い方を工夫してみましょう。

例

「今後も元気であるために、悪いところがないか調べてもらおうよ。」
「私の病院受診に付き添ってくれないかな？」



⑤ 認知症サポーターがいる施設・お店



認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識をもって、認知症の人やそのご家族を地域や職場で見守る応援者です。瀬戸内市には、認知症サポーターがいる施設やお店があります。安心して利用してみてください♪



このステッカーが目印



ハロ一薬局 尾張店		
瀬戸内市邑久町尾張 1346-6	(0869)24-7796	
こやま薬局 長船店		
瀬戸内市長船町土師 332-2	(0869)26-8282	
サカ工薬局 瀬戸内店		
瀬戸内市邑久町山田庄 845-1	(0869)24-2412	



備前日生信用金庫 長船支店		
瀬戸内市長船町土師 113-1	(0869)26-4421	
備前日生信用金庫 邑久支店		
瀬戸内市邑久町尾張 622-1	(0869)22-1125	
備前日生信用金庫 牛窓支店		
瀬戸内市牛窓町牛窓 6396-7	(0869)34-3401	
中国銀行 牛窓支店		
瀬戸内市牛窓町牛窓 3911-49	(0869)34-3021	

⑤ 認知症サポーターがいる施設・お店

スーパー



マルナカ長船店

瀬戸内市長船町服部 390-1

(0869)26-5335

お弁当



けんたくん

瀬戸内市邑久町山田庄 718-5

(0869)24-7480

まごころ弁当

瀬戸内市邑久町尾張 642-1

(0869)24-7666

図書館



瀬戸内市民図書館「もみわ広場」

瀬戸内市邑久町尾張 465-1

(0869)24-8900

瀬戸内市 長船図書館 ※

瀬戸内市長船町土師 1175-1

(0869)26-2501

瀬戸内市 牛窓図書館

瀬戸内市牛窓町牛窓 4910-1

(0869)34-5653

※令和5年度中に、長船図書館の住所と連絡先が変更されます。



「認知症にやさしい本棚」を設置しています♪

認知症に関する資料やパンフレットなどを集めたコーナーです。

認知症の人とそのご家族、地域のみなさん、誰もが安心して

暮らせる地域づくりの手助けになることを目指しています。

17 ページ「おすすめブックリスト」の本も置いてありますので

ぜひお越しください。

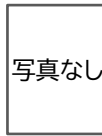


おすすめブックリスト

認知症について知りたい



「まるごとわかる！認知症」
羽生春夫/櫻井博文 /著
(成美堂出版) 2020.6



「認知症
いま本当に知りたいこと101」
阿部多穂 / 著
(武蔵野大学出版会) 2019.12



「もの忘れ・認知症が心配に
なったら読む本」
広川慶裕 / 監修
(池田書店) 2019.8



「認知症で使えるサービス・しくみ
お金のことがわかる本」
田中元 / 著 (自由国民社)
改訂版 2021.11

認知症の人の気持ち



「認知症の人は何を考えて
いるのか？」
渡辺哲弘 / 著 (講談社)
2012.8



「認知症の人の心の中が
見える本」
川畑智 / 著 (わかさ出版)
2019.7

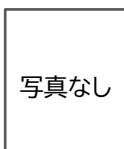


「認知症になっても
人生は終わらない」
認知症の私たち / 著
(harunosora) 2017.4



「フレディの遺言」
フレディ松川 / 著
(朝日新聞出版) 2008.12

家族の関わり方



「家族のための認知症ケア」
繁田雅弘 / 監修
(NHK 出版) 2021.3



「安心な認知症」
繁田雅弘 / 監修
(主婦と生活社) 2021.12



「赤ちゃんキューちゃん」
藤川幸之助 / 著
(クリエイツかもがわ)
2020.3

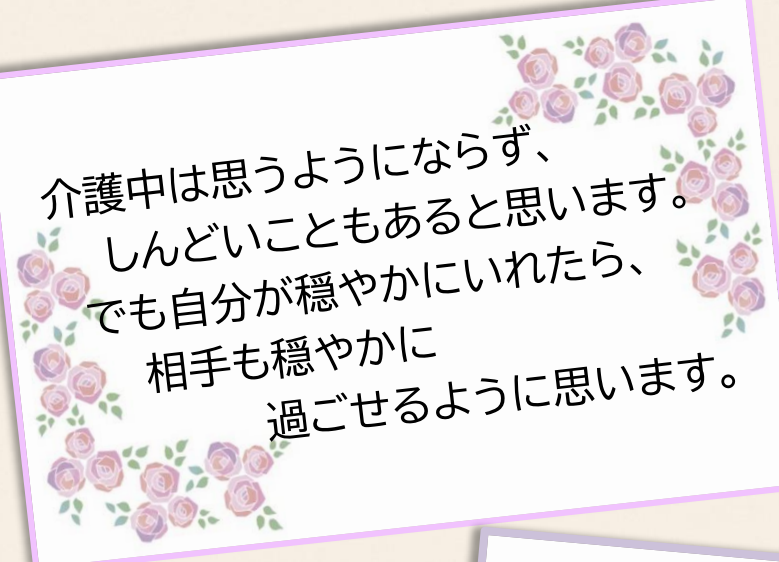


「ペコロスの母の忘れもの」
岡野雄一 / 著
(朝日新聞出版) 2018.1

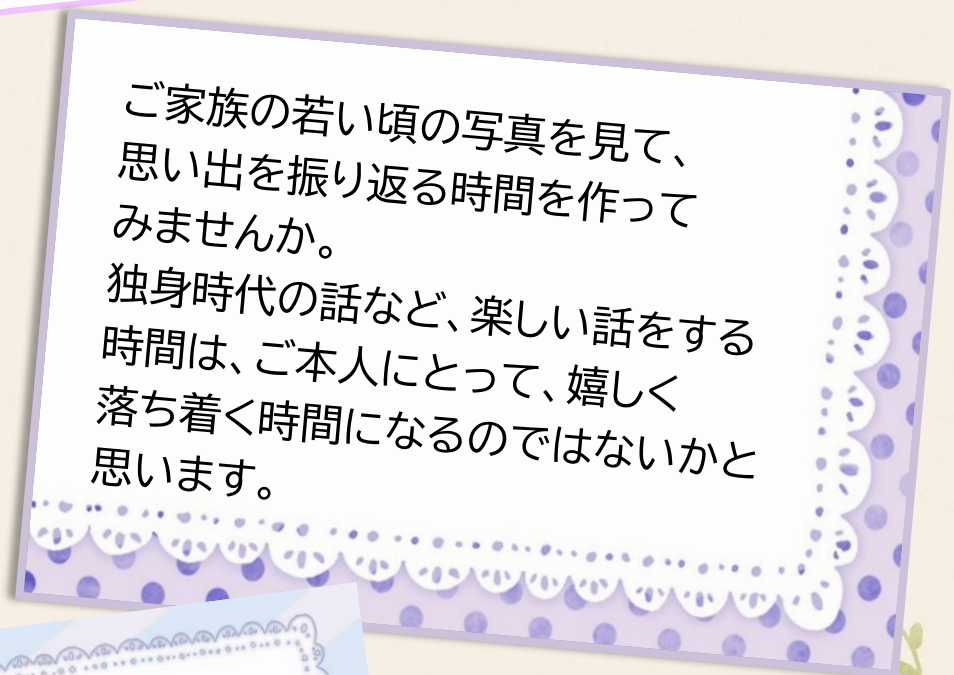


先輩からの Message

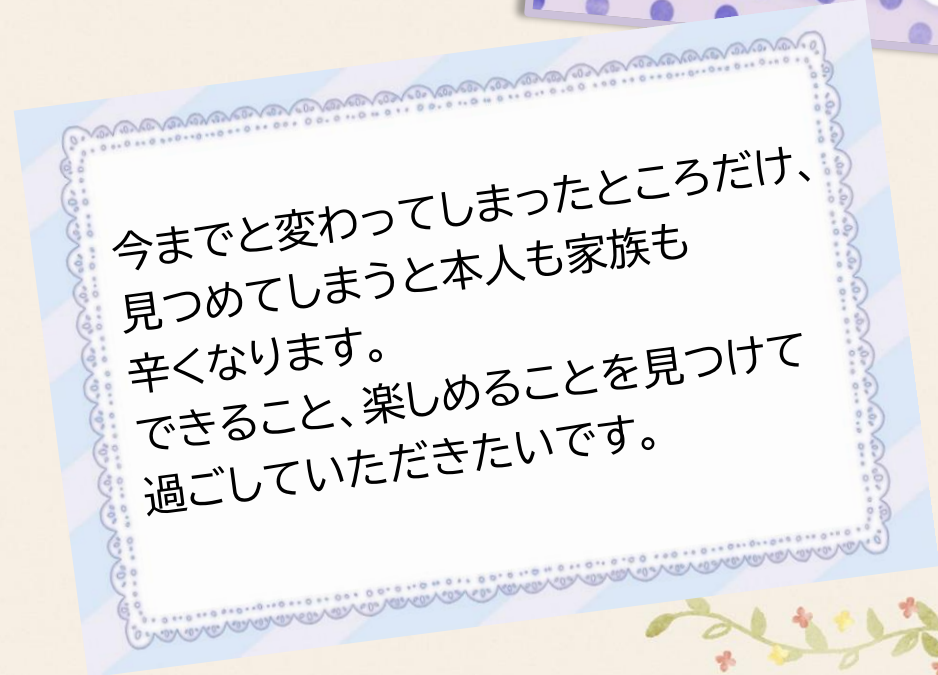
～認知症の家族を介護された方から～



介護中は思うようにならず、
しんどいこともあると思います。
でも自分が穏やかにいれたら、
相手も穏やかに
過ごせるように思います。



ご家族の若い頃の写真を見て、
思い出を振り返る時間を作って
みませんか。
独身時代の話など、楽しい話をする
時間は、ご本人にとって、嬉しく
落ち着く時間になるのではないかと
思います。



今までと変わってしまったところだけ、
見つめてしまうと本人も家族も
辛くなります。
できること、楽しめることを見つけて
過ごしていただきたいです。

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



具体的な対応 7つのポイント



まずは見守る

認知症と思われる人に気が付いたら本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。
近づきすぎたり、ジロジロ見たりすることは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。
たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測、確認していきます。

優しい口調で

小柄な方の場合は、身体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

穏やかに、 はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声を掛けます。唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

介護をされるご家族の方へ

介護をしていると、ご自身のことが後回しになってしまうことも少なくないと思います。

「食欲がない、疲れがとれない」「ぐっすり眠れない」
「以前は好きだったものに興味がわかない」……。
そんな風に感じたことはありませんか？

それは心が疲れているサインかもしれません。

一人で抱え込まず、少しでも勇気を出して相談に
いらっしゃいませんか？

正解はないかもしれないけど、一緒にご本人、ご家族に
とって最善の方法を見つけたいと思います。

ご本人はもちろん、支えるご家族も健康で幸せな日常を
この瀬戸内市で送っていただきたいと願っています。

せとうちつくし隊

瀬戸内市認知症マイスター

瀬戸内市認知症サポーター・キャラバン

瀬戸内市いきいき長寿課

瀬戸内市トータルサポートセンター

瀬戸内市地域包括支援センター