

函館市の除排雪サービスのご案内

函館市では自力で雪かきができない世帯を対象に、外出時の通路を確保する除排雪サービスを行っています

【対象】

- おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯
 - 身体障がい者のみの世帯
 - 高齢者と身体障がい者のみの世帯
- ※ 除排雪を援助してくれる親族・知人等が近くにいないことや、敷地内にロードヒーティング等が設置されていないことを原則とします。

【除排雪、雪下ろしの範囲】

- ①道路に面した出入り口から玄関先までの敷地内の通路部分
 - ②落雪により外出できなくなる恐れのある場合の屋根部分
- ※ 公道や歩道の除排雪はできません

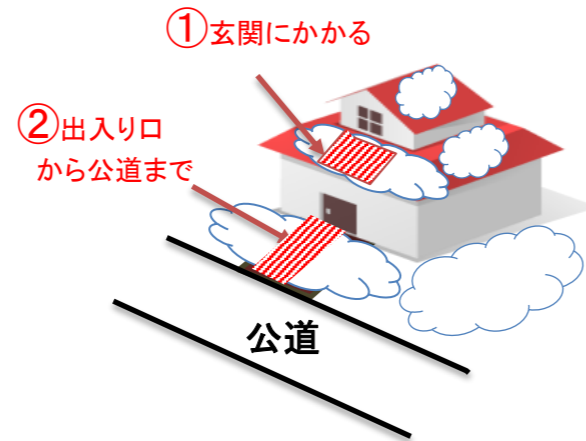
実施日

- おおむね10cm以上の降雪があった日（時間の指定はできません）

実施期間

- おおむね12月下旬～翌年の3月（土曜・日曜・祝日と年末年始を除く）

※申し込みには訪問調査と事前登録が必要になります。
 ※利用を希望される日には、都度、申し込みの電話連絡が必要です。
 （受付時間：9：00～12：00）



職員紹介



ご相談・講座の受付などは

高齢者あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センター

亀田

函館市昭和1丁目23番8号
 （かめっこ保育園 2階）

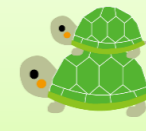
電話 (0138) 40-7755
 FAX (0138) 40-7766

お気軽にご連絡下さい。



包括

かめだより



第2号

広報紙：平成28年11月発行

高齢者あんしん相談窓口
 函館市
 地域包括支援センター亀田

発行責任者：常野 剛永

寒さが身にしみる季節となりましたが、皆様、お身体にお変わりありませんでしょうか？
 さて、平成28年4月に「地域包括支援センター亀田」が開設してから、たくさんのご相談やお問合せをいただきました。様々な方とお話しをしたり、地域の活動に参加させていただくことで、少しずつではありますが、皆様とのつながりができてきたように感じております。

「高齢者あんしん相談窓口」として、皆様の心配事や気になること等のご相談を親身に丁寧に伺いたいと思いますので、是非、当センターをご利用ください。

地域ケア会議



昭和地区を担当されている第20方面民生委員の方々に協力頂き、当該地区の課題についてご意見を伺いました。
 「徒歩で通える集いの場」、「世代間交流」、「単純に参加するのではなく役割があれば」、「男性の参加者」等々、たくさんの意見を頂く事ができました。

健康づくり教室



11月より北美原町会館にて健康づくり教室を始めました。久しぶりに運動した方もいらしゃったようですが、みなさん張り切って体を動かしていました。笑い声もたえず楽しい雰囲気の中に行う事ができました。



包括支援センター亀田の担当地域は
 ・赤川町 ・赤川1丁目 ・石川町 ・亀田中野町
 ・昭和1～4丁目 ・北美原1～3丁目
 ・美原1～5丁目です



町名	高齢者人口	高齢者率	町名	高齢者人口	高齢者率
美原1丁目	573人	29.0%	北美原1丁目	256	20.6%
美原2丁目	947人	31.4%	北美原2丁目	405	28.4%
美原3丁目	898人	25.1%	北美原3丁目	331	28.9%
美原4丁目	887人	35.7%	石川町	774	16.9%
美原5丁目	791人	35.1%	昭和1丁目	533	28.0%
赤川町	521人	33.2%	昭和2丁目	797	28.8%
赤川1丁目	581人	31.7%	昭和3丁目	612	25.2%
亀田中野町	174人	27.6%	昭和4丁目	736	20.7%

※平成28年10月末現在 65歳以上人口のみ抽出

みんなで守ろう！防ごう！高齢者虐待

高齢者虐待は函館市でも年々相談件数は増えてきています。介護疲れや経済的・身体的なことなど、虐待に至る要因は様々で、決して特別なことではありません。

『介護の方法が分からない』『誰にも相談できない』など、介護者が追い詰められた状況に陥っていることも少なくありません。

周囲の人が早めに気づく事で、事態の深刻化を防ぎ、改善のきっかけになります。

こんなこと 気になっていませんか？

- 自宅から高齢者や介護者、家族の怒鳴り声や悲鳴、物が投げられる音が聞こえる
- 気候や天気が悪くても、高齢者が長時間外にいる姿が見られる
- 家族と同居している高齢者が、コンビニ等で、一人分のお弁当等を頻繁に買っている
- 訪問しても高齢者に会えない、または嫌がられる
- 高齢者が道路に座り込んでいたり、徘徊している姿がみられる



最近、近所のおばあさんが家に入らずにずっと外にいるのが気になるなあ。自分が言ったと思われるのも、近所だから付き合いづらくなるしなあ…。



がんばりすぎない介護をしましょう

介護をしている人の苦労は大変なものです。一人で抱え込まず、がんばりすぎないことが介護を続けていく秘訣です。



ストレスをためないために…



- 相談する
介護する方がゆっくりできる時間を持つことが、安心・安定した介護に繋がります。一人で抱え込まず、家族や周囲に相談し、アドバイスをもらったり一息ついたりしましょう。
- 介護の知識を増やす
介護についての講習会を受けたり、アドバイスをもらうことで、介護のコツがわかります。また、同じように介護を行っている人と交流することで安心できることもあります。
- 介護負担を軽減するために
デイサービス(施設への日帰り通所)やショートステイ(施設への短期宿泊)などの介護保険サービスを利用することで、介護負担を軽くできます。包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談してみましょう。

虐待と思われる高齢者を発見した方は、市町村や地域包括支援センターの相談窓口までご相談・ご連絡下さい。

○ご連絡頂いた方のお名前が周囲に漏れることはありません。安心してご相談、ご連絡下さい。



あてはまりませんか

介護ストレスチェック

- 自分の身だしなみに関心がもてない
- 常にそわそわした感じがする
- 一人の時間があっても何もする気にならない
- 何もしたくない、ずっと寝ていたい
- 突然涙が出たり、つい怒鳴ってしまうなどの感情のコントロールができない事がある
- 体がつらくて、介助するのが大変
- めまいや耳鳴りがする

あてはまることのある方はご相談ください！



家族介護支援員のお知らせ

函館市では、在宅で高齢者を介護されている家族の方の相談に「家族介護支援員」が対応しております。

悩みや不安、ささいなことでもお話し下さい。窓口は市役所の2階です。窓口でのご相談の他、電話やご自宅へ訪問しお話を伺うこともできます。

EメールやFAXでも受け付けておりますので、利用しやすい方法をお選びください。

匿名でもお受け致します。

窓口・電話・訪問は…
月～金曜日(祝日除く)
8:45～17:30まで

TEL:21-3065 FAX:26-5936
Eメール:kazoku-kaigo@city.hakodate.hokkaido.jp



健康づくり教室について

地域包括支援センター亀田では健康づくり教室を実施しています。

転倒予防や体力の維持のために、体操や運動などを行います。

日時:毎月第1、3、5火曜日 13時から
場所:北美原町会館

※美原でも実施しています。参加希望の方は地域包括支援センター亀田までご連絡ください。

健康体操や
ふまねつとなど
を行っています



家族介護教室のご案内

ご自宅で、高齢者の介護をしている方を対象に家族介護教室を開催いたします。

介護の話を聞きながら、共に介護をしている人とお茶を飲みながら雑談しませんか？

適度な息抜きも介護に必要なことです。
『今はまだ必要ないけど、今後の参考に』
『介護をしている人同士で集まって話ができればよいなあ…』 などなど

ご希望に合わせて開催いたします。
開催についての問い合わせやご希望がありましたら下記まで連絡をください。

函館市包括支援センター亀田
TEL 45-7755

既に行なった講座のご紹介

『介護保険制度について、自分も相手も癒されるタッチケア(タクティールケア)について』

日時:平成28年10月20日(金)
場所:コミュニティカフェ はな・はな



今後の予定

『今から知りたい、施設のこと』

日時:平成28年11月25日
場所:北美原町会館、アメニティ・コレクトピア
老人福祉施設 福寿荘さくら館