

# 健康づくり教室の ボランティアさん 大募集!!

地域で活動したい方!  
見学也大歓迎!



何をやるの?

健康づくり教室の開催準備や  
簡単な運動を一緒に行うなどします。  
資格は必要? 年齢は?

特に必要な資格はありません。年齢不問です。  
活動頻度、時間はどのくらい?

例えば月2回、13時~15時  
といった感じです。  
運動が苦手です...

簡単な体操などを一緒に行っていただき  
たいですが、行わなくても大丈夫です。  
ボランティア経験無しです...

包括職員と一緒に活動しますし、  
サポートします。  
報酬は?  
申し訳ないですがありません。



健康づくり教室のボランティアさんを  
募集しています!

現在、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。地域  
の高齢者の方々の活動や交流の場を  
つくり、健康に生活していただきたく、  
来年度以降も新しい健康づくり教室  
を増やす予定です。

既存の教室については今後も続けて  
いくために、できるだけ包括職員が手  
伝いつつ参加者の皆さんが運営する  
かたちにしたいと考えております。

しかし、なかなか教室運営を手伝っ  
てくれる方が見つかりません。どなた  
か手伝ってくれませんか!

## 編集後記

まだまだ雪景色の函館ですが、早くも2018年の桜の開花予想が発表になっています。開花日は、4月終わり頃の予定だそうです。ちなみに昨年(2017年)の開花日は、4月27日でした。春の訪れが待ち遠しいものです。まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけて過ごしたいものです。これからの季節、多くの方が卒業や入学、就職など人生の大きな節目を迎えられることと思います。環境が変わることによる不安や戸惑いがあるかもしれませんが、新たな出会いに期待し、元気に新年度を迎えられるといいですね。

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6号



広報紙: 平成30年02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

昨年12月から続く記録的な大雪。連日、ニュースでは「函館で記録的な降雪」「平年の3倍以上の積雪」と騒がれており、毎日の除雪作業や交通麻痺に頭を悩まされたのではないのでしょうか?これから、どんどん暖かくなってきますが、屋根からの落雪や凍結路面での転倒など、十分にお気をつけください!

さて、平成30年度は『診療報酬、介護報酬の同時改定』の年です。最大のテーマは『2025年に向けた地域包括ケアシステムの構築』とされています。限られた社会保障費、減少していく人口という直面した現実課題の中、『可能な限り住み慣れた地域で自立生活を営むことができる社会を、地域の特性に合わせて構築していくこと』が求められています。

函館市や地域包括支援センターでは、地域ケア会議を開催することで「地域の課題」「地域での見守り・支え合い」「認知症高齢者への支援」などについて皆様と話し合いながら、事業や活動を展開しています。今後も、様々なご意見やご要望を伺いながら、皆様と一緒に『まちづくり』を進めていきたいと思っておりますので、ご協力のほど、宜しくお願いいたします。

地域ケア会議の様子です



## 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	586	29.9%	北美原1丁目	286	22.9%
美原2丁目	952	32.3%	北美原2丁目	436	30.4%
美原3丁目	928	26.2%	北美原3丁目	349	31.2%
美原4丁目	898	36.8%	石川町	825	16.9%
美原5丁目	818	36.1%	昭和1丁目	545	27.4%
赤川町	536	34.3%	昭和2丁目	816	30.8%
赤川1丁目	615	33.6%	昭和3丁目	638	26.8%
亀田中野町	188	29.7%	昭和4丁目	781	22.1%

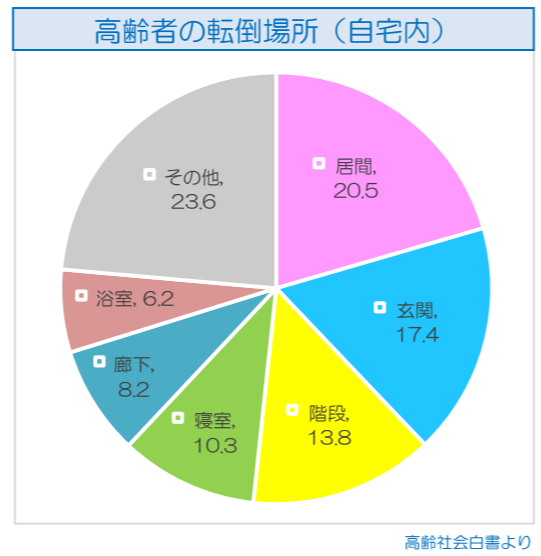
※平成30年1月末現在 65歳以上人口のみ抽出



「玄関上り框の昇降が大変」「浴槽を跨ぐことが大変」「トイレでの立ち座りが辛い」「ちょっとした段差で転びそうになった」など、日常の動作に不安や負担を感じたことはありませんか？介護が必要になる原因の上位に『転倒』があります。日常の動作を自分で行うために、転倒を予防するために、自宅を改修する際は介護保険を利用して**住宅改修費の支給**を受けることができます。



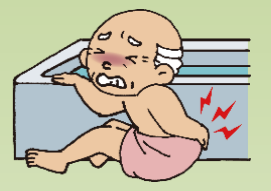
対象となる工事	<ul style="list-style-type: none"> <li>手すりの取り付け</li> <li>滑りにくい床材への変更</li> <li>引き戸などへの扉の変更</li> <li>段差の解消 など</li> </ul>
対象となる費用	同一住宅について20万円まで
自己負担	1割または2割



住宅改修費の支給を受けるには**要介護認定申請**や**事前の申請**が必要です。担当ケアマネジャーまたは包括支援センターまでご相談ください。



健康上の理由や加齢により、緊急時に機敏に行動することが難しい方。または突発的に生命に危険な症状が発生する持病をかかえている方を対象に、**火災・急病・事故等の緊急時に、簡単な操作で消防本部へ通報できる装置を貸し出し、設置**します。



- 【対象となる方】
- ①ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、健康上の理由及び加齢により、緊急事態に機敏に行動する事が難しい方
  - ②ひとり暮らしで、突発的に生命に危険な症状が発生する持病（重度心疾患や重度の高血圧症、重度の喘息等激しい発作や突然消失を起こすような病気等）を有している方
  - ③85歳以上のひとり暮らしで、日常生活に不安を抱えている方
  - ④函館市シルバーハウジングに入居している方
  - ⑤ひとり暮らしではないが、生活時間の大部分が一人きりである方や世帯員のいずれもが緊急事態に機敏に対応できない方 等

設置には事前に申請が必要になりますので、お住まいの地区担当包括支援センターにご連絡下さい。  
職員が自宅訪問し、ご利用条件（電話回線がNTTのアナログ回線であること、緊急協力員の協力が得られること 等）などを詳しく説明いたします。  
条件および必要性を確認後、函館市へ申請します。



## 成年後見制度をご存知ですか？

認知症等の病気や、事故などにより判断能力が不十分になった人のために、本人を保護する制度です。  
たとえば、判断力が低下したことにより、様々な契約ができなかったり、金銭管理が難しくなると、悪徳商法などの被害にあうリスクも高くなります。  
成年後見制度を利用すると、家庭裁判所が援助者を選び、本人の代わりに契約や財産を管理する支援を行う事ができます。

**法定後見制度**  
すでに判断能力が十分でない人を保護、支援する制度です。その方の判断力によって、後見・保佐・補助に分けられます。

**任意後見制度**  
現時点では自身で契約もできる程度の判断力がある方が、これから備えて契約により、後見人を決めておく制度です。

徐々に実家に帰ったら、親が必要のない契約をさせられていた

施設に入りたいけど、家族も離れていて、契約や支払い等の手伝いをしてくれる人がいない

これから財産や不動産をどう管理していけばいいのか…

病気になるっても、自分の思った人生を生きたい

施設入所のため、お金が必要だけど、本人名義の通帳からお金が下せない

たくさんの督促状が来ていた。どうも支払いができていないみたい…

成年後見制度以外にも、日常生活自立支援事業など、ご本人様の権利を守るための制度があります。  
ご相談は 包括支援センター 亀田 まで