



町会に入りましょう

町会の加入世帯数および加入率は、核家族化、共働き世帯の増加、アパート・マンション入居者の増加やライフスタイルの多様化などにより、年々低下しています。

町会では、地域住民が相互に連携を保ち『自らの手で住みよいまちづくり』を目標に防犯、交通安全、防災、青少年の健全育成などの諸問題に対して積極的な取り組みを行っています。

【具体的な活動】

- ①回覧板などによる地域や市・関係機関の情報の周知
- ②在宅福祉ふれあい事業などの社会福祉活動
- ③街路灯の維持管理、防火・防犯パトロール
- ④集団資源回収・清掃活動などの環境美化
- ⑤お祭りや運動会などによる住民同士の親睦
- ⑥防災訓練・災害時の避難支援

市内にある街路灯の約6割を町会が維持・管理しています。街路灯の電灯料の支払や、必要と思われる箇所に街路灯を設置し、夜間の交通安全や犯罪の防止等に努め、地域の皆さんの安全・安心を守っています。

各個人が「自分やその家族が住む地域をさらに良くしていこう」と考え、町会に加入すれば、より住みやすく安心して生活ができるようになり、自分自身にも大きなメリットとして巡ってくるのではないのでしょうか？

所長



常野

主任ケアマネジャー



鳥谷部

事務員



本間

保健師



若杉



庄田

社会福祉士



牧野



谷川



堀内

包括

かめだより

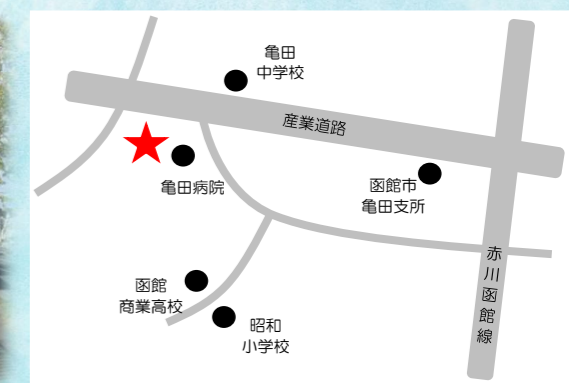
第14号

広報紙:令和3年2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

日頃より当センターの活動にご理解、ご協力いただき、有難うございます。地域包括支援センター亀田では、地域の総合相談の窓口として様々なご相談を受けつけています。『生活の困りごと』『介護のこと』『健康のこと』など、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご利用ください。



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



お気軽にご連絡下さい。



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

営業日:月曜日～土曜日(日曜と祝日、年末年始はお休み)

営業時間:8:45～17:30

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	高齢人口	高齢率	町名	高齢人口	高齢率
美原1丁目	573	31.0%	北美原1丁目	349	29.2%
美原2丁目	974	35.3%	北美原2丁目	482	34.2%
美原3丁目	972	28.4%	北美原3丁目	397	35.6%
美原4丁目	912	38.9%	石川町	973	17.6%
美原5丁目	824	37.2%	昭和1丁目	566	29.9%
赤川町	531	36.6%	昭和2丁目	816	31.6%
赤川1丁目	620	36.4%	昭和3丁目	675	29.6%
亀田中野町	188	34.2%	昭和4丁目	808	23.9%

※令和2年12月末現在 65歳以上人口のみ抽出

ひろげよう！見守るきもち

全国的に少子高齢化や核家族化が進み、高齢者のひとり暮らし世帯や高齢者のみ世帯が増えるとともに、地域のつながりが希薄になることで、地域や社会から孤立した状態で高齢者が死亡する『孤立死』が社会問題となっています。

函館市でも、7世帯のうち1世帯が高齢者のひとり暮らし世帯、10世帯のうち1世帯が高齢者のみ世帯という状況であり、残念ながらひとり暮らしの方が自宅で亡くなり、しばらく発見されないなどの孤立死が起きています。

一方で、地域の方が異変に気づき相談してくれたことで、救われた命もあります。



新型コロナウイルス感染症により、人との交流が少なくなっており、さらに異変に気づきにくい状況になっています。

『前にあったときには元気だったから』『電話に出ないけど、たぶん出かけているだけ』と思っていた方が、自宅で倒れていた、ということがないように、もう一度『お友達』『サークル仲間』『家族』などに電話などで声をかけてみませんか？

近所に住む方が【異変のサイン】を出していないか、改めて確認してみませんか？

互いが声をかけ、見守りを行い、安心して生活できる地域を作っていきましょう。

【異変のサイン】

- 最近姿をみかけない
- 洗濯ものが干しっぱなし
- 歩く姿が危なっかしい
- 同じ話を何度も繰り返す
- 新聞や郵便がポストに溜まっている
- 雪かきをした形跡がない、家の前に足跡がない
- カーテンがずっと閉まっている
- 電話にでない
- 身だしなみが乱れてきた
- 具合が悪そう

電話にでなかったら
お互いの家について
確認しあいましょうね



コロナに負けない、生活習慣を

新型コロナウイルス感染症の流行時には日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなり、この状態が続くとフレイル（虚弱状態）が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

長期戦が予想される中、免疫力を保ち、心身ともに健康に過ごす生活のポイントを紹介するので、生活の中に取り入れてください。

①食事（1日3食しっかり食べる）

- しっかり食べて低栄養を予防しましょう（いろいろな食品をまんべんなく）
- 毎食タンパク質のおかずを（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品を毎食1品）
- ビタミンDの多い食事と日光浴（魚やキノコ類などに多く含まれるビタミンD）



②運動（とにかく体を動かす）

- 座っている時間を減らす（テレビを見ながら足踏みしたり、室内の清掃を）
- 毎日、筋トレとストレッチを（椅子を使った筋トレ、ラジオ体操など）
- 三密を避けて日中に散歩を（日光にあたることで筋肉や骨が強くなる）



③口腔ケア（お口のお手入れ）

- 食事の前に『お口の体操』（「う～あ～べ～」と大きく口や舌を動かすと唾液の分泌が良くなる）
- 毎食ごと寝る前に歯磨き（口腔内を清潔にすることで誤嚥性肺炎の予防に）
- 水分補給もお口のお手入れ（こまめな水分補給は感染症や脱水症の予防に）



④こころの健康（心は「密」に）

- 人とのつながりを大切に（1日1回は家族や友達と電話やメールを）
- こころのリフレッシュを（外に出て日光を浴びて、生活リズムを整える）
- 困ったときは助け合い（お互いに声をかけあい、助け合う）



地域医療振興協会のヘルスプロモーション研究センター より

成年後見制度とは

認知症などにより判断能力が低下した人や知的障害のある人など、自分では財産を適切に管理できなくなった人の財産を第三者が管理し、不当な契約などから守る制度のことです。一般に、守る人を「後見人」等、守られる人を「被後見人」と呼びます。

