

がんばれ!!  
かめだくん! NO. 7



令和4年4月1日から  
地域包括支援センターが  
かわります



今までは主に高齢者に  
関する相談に対応して  
きましたが……。  
すべての世代の困りに  
対応します。



8つの間違いがあるよ! (答えは1のトコ)



まちがいがし  
頭の体操で認知症予防

<p><b>社会福祉士</b></p>  <p>有川</p>	<p><b>新入職員紹介</b></p> <p>お悩み解決できるように尽力します。名前と顔、お見知りおきを。</p> <p>月居 (つきおり) です。精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。</p>	<p><b>保健師</b></p>  <p>月居</p>
--	--	--

まちがいがしの答え：右の女性のあたまの毛、三つあみになっている、服の毛、中央の男性のベルトのバックルの形、ネクタイのもよう、左手の上のとり(?)のトサカ、左の男性のひげ、そでのボタン

<p><b>所長</b></p>  <p>常野</p>	<p><b>主任ケアマネジャー</b></p>  <p>鳥谷部</p>	<p><b>事務員</b></p>  <p>吉田</p>	 <p>佐藤</p>	 <p>上野</p>
---	--	---	--	---

<p><b>保健師</b></p>  <p>若杉</p>	 <p>庄田</p>	<p><b>社会福祉士</b></p>  <p>牧野</p>	 <p>谷川</p>	 <p>堀内</p>
--	---	---	--	---

包括

# かめだより

第16号

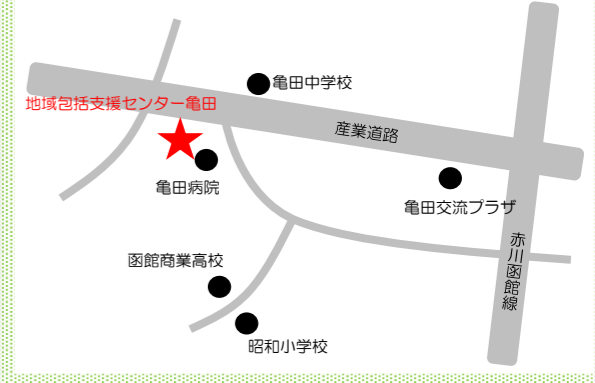
広報紙：令和4年2月発行  
高齢者あんしん相談窓口  
函館市  
地域包括支援センター亀田  
発行責任者：常野 剛永

包括亀田  
ホームページ



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。

今までの建物のとなりに  
移転しました!



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 となり)

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

営業日：月曜日から土曜日 (日曜と祝日、年末年始はお休み)  
営業時間：8:45~17:30

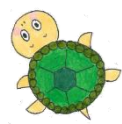


地域包括支援センター亀田の担当地域は  
・赤川町 ・赤川1丁目 ・亀田中野町  
・北美原1~3丁目 ・美原1~5丁目  
・石川町・昭和1~4丁目です



町名	高齢人口	高齢者率	町名	高齢人口	高齢者率
美原1丁目	579	31.7%	北美原1丁目	364	30.5%
美原2丁目	1,000	36.2%	北美原2丁目	495	35.7%
美原3丁目	986	29.3%	北美原3丁目	419	38.2%
美原4丁目	907	39.9%	石川町	1,097	19.2%
美原5丁目	831	37.7%	昭和1丁目	575	30.9%
赤川町	526	36.3%	昭和2丁目	801	31.3%
赤川1丁目	620	36.3%	昭和3丁目	680	30.7%
亀田中野町	189	37.2%	昭和4丁目	827	24.7%
				圏域全体	10,896 32.9%

令和4年1月末日現在



# まちの取り組み紹介 ～ 北美原～



このコーナーでは、皆さまの住むまちの取り組みについてご紹介していきます。第1回は北美原です！

北美原では町会役員、民生児童委員、小学校（コミュニティ・スクール担当教諭、PTA 役員）、学童保育所、介護事業所、社会福祉協議会などの関係者が集まり、住みよい地域づくりについて話し合いを進めています。

## 地域ケア会議

地域ケア会議や懇談会では、まちの特徴、良いところ、足りないところ、取り組みを実現するために必要な人（関係機関）、もの、場所などについて活発に協議されています。

文教地区である。『学び』をテーマにした取り組みがしたい

高齢者が特技（将棋など）を教える場があれば活躍できる！

交通事故のリスクを減らして安心して暮らせるまちにしたい

SDGsにも取り組んでいこう！

まちの清掃活動に親子で参加できる仕組みづくりをきっかけに！

横（同世代）のつながりはあるけど、縦（多世代）のつながりが少ないなあ…

子供も大人も高齢者も『みんながずっと住みたいまち』がキーワードになったよ！



この住みよい地域づくりの取り組みは、住民主体の支え合い・助け合いの仕組みづくりや地域と一体となった特色ある学校づくり、地域福祉の増進を目指しています。

現在は、『コロナが収束した時に活動を開始するための充電期間』と前向きに捉えて準備や調整を行っています。様々な方法で発信していきますので、北美原周辺に住む皆さま、ご協力よろしくお願いします！



## 動かない時間を減らして過ごしましょう！

動かない時間が多くなると、からだの筋力や機能が低下して「動けなくなる」ことが心配されます。室内でも出来ることに取り組み元気に春を迎えましょう。

### ● 人とのつながりを大切にしましょう

- ・電話やメールなどの方法で交流を続けましょう。
  - ・あいさつやちょっとした会話が大切です。
  - ・不安や困りごとを相談できる人や場所を作っておきましょう。
- 普段から家族や友人と情報共有や緊急時のことを話し合っておくのも安心につながります。
- ・困ったときは早めに包括支援センター亀田（電話 40-7755）へ。



### ● しっかり噛んで食べて、栄養をとって免疫力もアップ

- ・身体をつくるのに大切なたんぱく質をとりましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事は免疫力を維持することにも役立ちます。
- ・1日3食しっかりバランスよく食べて身体の調子を整えましょう。



### ● 動かない時間を減らして、簡単な運動をしましょう

- ・座っている時間を減らしましょう。すき間の時間で足踏みなど簡単にできる体操をしましょう。
- ・寒い季節でも定期的に窓を開けて換気をして、心と体をリフレッシュしましょう。



ひじをまわす



背伸び



ストレッチ



アキレス腱伸ばし



太ももの筋トレ

## 「8050 問題」ご存じですか？

『8050 問題』という言葉をご存知でしょうか。『80代』の親が、自宅にひきこもる『50代』の子どもの生活を支え、経済的にも精神的にも行き詰まってしまう状態のことを指しています。

生活を支えていた親が要介護状態、あるいは亡くなってしまふことで一気に生活が成り立たなくケースも少なくありません。

背景にあるのは子どもの『ひきこもり』です。函館市は市内のひきこもりに関する実態調査を初めて行い、ひきこもり状態にある市民は、およそ4千人に上ると推計しました。

相談機関へも約6割の方が『行きたくない』と返答しており、社会的に孤立している家庭も多いと考えられます。

ひきこもりは誰にでも、どのご家族にも起こり得る事です。仕事や学校など、様々なきっかけにより意欲や自信、元気を失ってしまい、外からの刺激を遮断するためにひきこもることがあります。

包括支援センターは、高齢者の支援のみでなく、ご家族の支援も行っています。お困りごとがある場合にはご相談ください。



『相談機関へ相談したことがありますか？』アンケート結果

