



～頭の体操で認知症予防～
かめだくんを探せ！
かめだくんが10人かくれているよ！



こたえは中面左下に！

地域ケア会議 開催しました！

令和4年11月、UR赤川通団地にて地域ケア会議を開催しました。地域ケア会議は、地域住民や関係機関が地域づくりや地域の課題を解決するために開催しています。UR赤川通団地は比較的、高齢の方が多く住んでいて、団地内の交流や助け合い活動ができればという話し合いになりました。今後、新型コロナの状況を見つつ、サロンの開催など活動を広げていくことができればと考えています。



～新入職員紹介～

はじめまして、伊藤と申します。昨年8月から勤務しています。どうぞよろしくお願いいたします。

職員紹介

- 所長：常野
- 主任ケアマネジャー：鳥谷部・吉田
- ケアマネジャー：伊藤
- 社会福祉士：牧野・谷川
- 保健師：若杉・月居
- 自立相談支援機関：堀内・庄田・有川
- 事務員：上野
- 広報紙キャラクター：かめだくん



広報紙：令和5年1月発行
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



令和4年4月より、函館市の地域包括支援センターは世代を問わない相談窓口になりました。『生活の困りごと』『介護のこと』『健康のこと』などの従来の相談に加え、『障がい』『ひとり親・子ども』『生活困窮』など、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。



今までの建物のとりに
移転しました！



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



まずは相談『包括』

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	569	31.1%	北美原1丁目	368	31.2%
美原2丁目	1,016	37.0%	北美原2丁目	516	36.8%
美原3丁目	1,001	30.0%	北美原3丁目	428	39.1%
美原4丁目	899	40.2%	石川町	1,096	19.0%
美原5丁目	826	37.4%	昭和1丁目	564	30.9%
赤川町	518	35.9%	昭和2丁目	786	31.8%
赤川1丁目	619	36.5%	昭和3丁目	686	31.8%
亀田中野町	181	37.2%	昭和4丁目	833	25.3%
			圏域全体	10,906	30.9%

令和4年11月末日現在

「いきいき生活手帳」 作りませんか？

元気を維持するための手帳です

「いつまでも元気で過ごしたい」「介護予防っていつから？どんなことをやればいいの？」「介護サービスはまだ必要ないな・・・」
そのような方、「いきいき生活手帳」を作ってみませんか？
日常のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防いで、自分でできることを維持したり、広げていくことができます。それが介護予防です。
住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生きがいをもって生活するきっかけに「いきいき生活手帳」をご活用ください。



対象になる方・・・65歳以上で、下記に該当する方

- ・介護認定を受けていないが、心身状態が低下したり、生活に不安を抱えている方
- ・要介護認定（事業対象者も含む）を受けているが、介護サービスを利用していない方
- ・介護サービスを利用していたが、状態改善によりサービスの利用を中止した方
- ・上記3つに該当しないが、さらに健康増進に取り組みたいと考えている方

どうすれば作れるの？

- ① 地域包括支援センターへご連絡ください。職員と一緒に作ります。
- ② 「いきいき生活チェック」、「興味、関心シート」に記入します。
・25の質問に回答することで心身の状態や生活状況を把握します。
・興味のあることなどをもとに、目標、計画の参考にします。
- ③ 「情報提供シート」をお渡しします。
・全10種類：健康な生活習慣、筋力低下予防、口腔ケア、栄養、認知症…などのリーフレットをお渡しして、地域包括支援センター職員がご本人の状況と合わせてお話しします。
- ④ 「私のいきいき計画」に記入します。
・②、③を参考に、どのような取り組みをするか計画を立てます。
- ⑤ 「いきいき生活手帳」を製本します。
・全てのシートをまとめて、自分だけの「いきいき生活手帳」を作ります（A4サイズです）



かめだくんを探せ！こたえ

小さくてごめんなさい

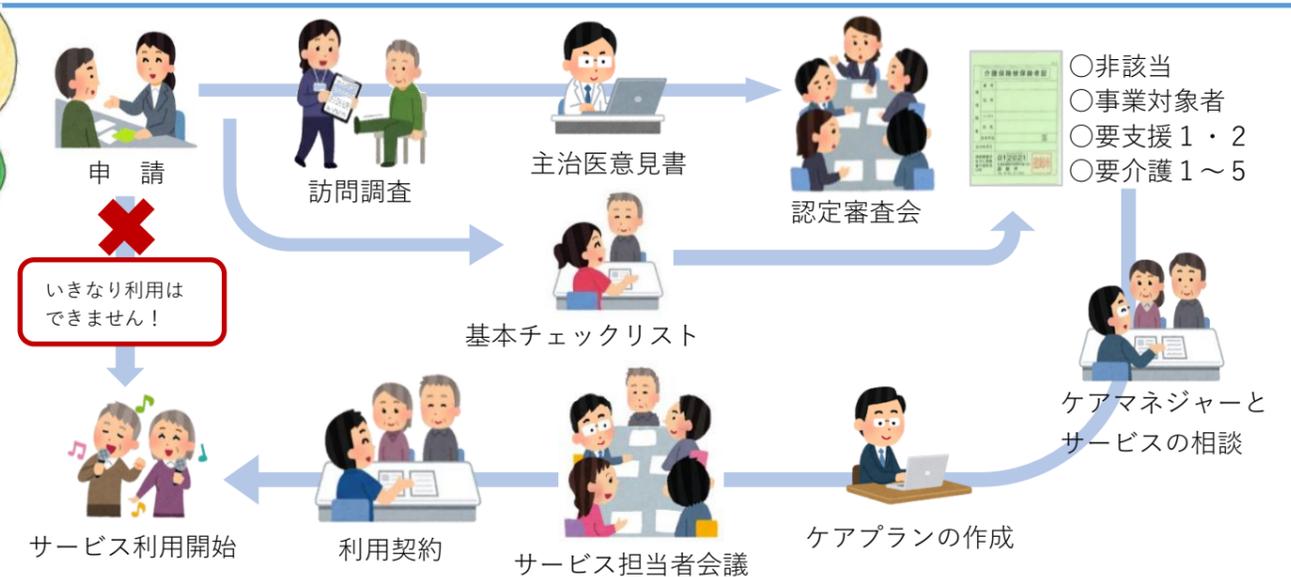
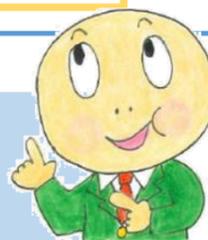


- | | |
|------------|-----------|
| ① 木の上のコウモリ | ⑥ 花の中 |
| ② ヒツジ？ | ⑦ まどから（左） |
| ③ 木の实 | ⑧ まどから（右） |
| ④ 真ん中のきのこ | ⑨ 草の上 |
| ⑤ 歩いている | ⑩ 右はじのきのこ |

知っていますか？

～介護サービス 利用開始までの流れ～

介護が必要になった場合、要介護/要支援認定もしくは事業対象者の認定を受ける必要があります。また、認定を受けて直ぐに介護サービスを利用できる訳ではなく、ケアマネジャーによるサービス調整やケアプラン（介護サービス計画書）の作成、事業所との利用契約など事前の手続きが必要になります。

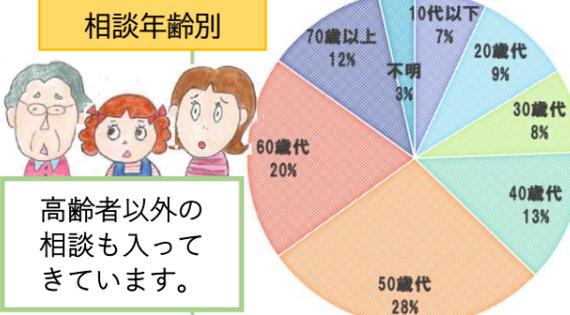
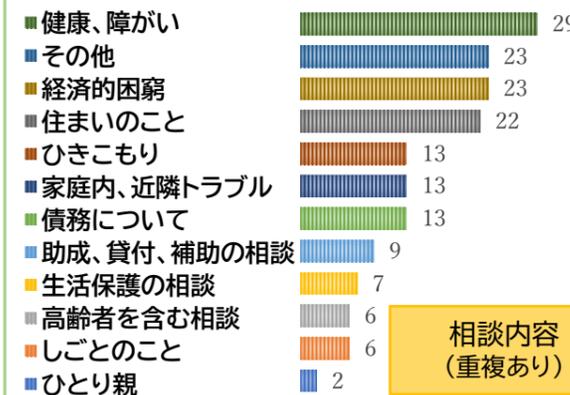


自立相談支援機関の相談状況

令和4年4月から地域包括支援センターに自立相談支援機関が併設され、早いもので9か月が経過しました。相談も徐々に増え、12月現在で100名以上の方から連絡をいただいています。年齢や相談内容も様々で、相談に来られた方は「こんなことを相談しても話を聞いてもらえないと思っていた」「もっと早く相談していれば困りごとが深刻にならずにすんだのかな…」とお話される方もいます。
悩みごと困りごとに大小はなく、1人で抱え込むより人に話すことで楽になれるかもしれません。抱え込んでしまう前に1度ご連絡ください。
「電話は緊張する」「ハードルが高い」と思われる方はLINEでの匿名相談も可能です。

～このような相談がありました～

- 仕事を退職したが次の職場が決まらずローンや税金を滞納した。払える目処が立たずこの先が不安。
色々支払ったら食費がなくなり食べるものがない。
- 家賃が払えず家を追い出されそう。
- 長く家にひきこもっていたが、自分を変えたい。



QRコードの読み込みができない方は
LINE IDでの検索をお願いします。
LINE ID:kameda-line

