

ガンバレ!! NO
かめだくん!! 10



～頭の体操で認知症予防～
カメのめいろ



健康づくり教室・サロンに参加しましょう!

新型コロナウイルスの影響で、閉じこもりがちになっていませんか? 健康づくり教室やサロンに参加して、元気な体を維持しましょう!



開催場所や時間については、チラシや地域包括支援センターまでお問合せください。



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

介護、健康 仕事、住まい くらし相談

包括亀田
ホームページ



かめだより
第19号
令和5年
6月発行
発行責任者
常野 剛永



困りごとや心配ごと、
抱えていませんか?

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です。

高齢者の生活（介護、介護予防、健康、認知症、消費者被害防止などの権利擁護など）や、世代を問わない困りごと（仕事、生活困窮、家計相談、8050問題、ダブルケア、ひきこもりなど）を無料で相談できます。

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
(亀田病院駐車場内かめっこ保育園となり)



電話 (0138) 40-7755
FAX (0138) 40-7766

営業日: 月～土曜日
(自立相談支援機関は月～金曜日)
日曜と祝日、年末年始休業
営業時間: 8:45～17:30

まずは相談『包括』へ



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

自宅で安全に生活するために

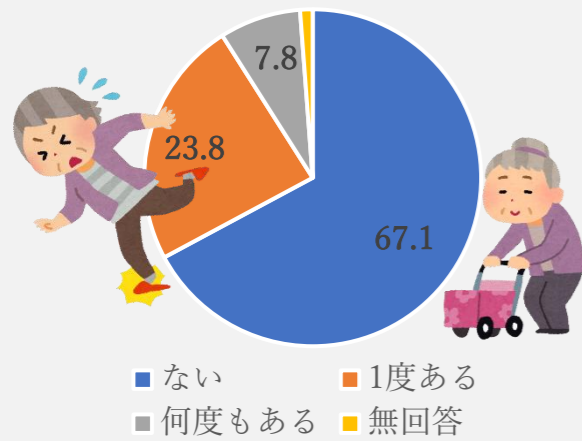
住宅改修

活用しませんか？

「玄関の上りかまちの昇降が大変」「浴槽をまたぐことが大変」「トイレでの立ち座りがつらい」「ちょっとした段差で転んでしまった」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？

転倒を予防して、日常の動作を自分で行うため自宅を改修する際には、介護保険制度を利用して住宅改修費の支給を受けることができます。

過去1年間に転んだ経験がありますか



出典：2019年度 介護予防・日常生活圏ニーズ調査



対象となる工事	<ul style="list-style-type: none"> ・手すりの取り付け ・滑りにくい床材への変更 ・開き戸から引き戸などへの扉の取り替え ・和式から様式への便器の取り替え ・床段差の解消 など
対象となる費用	同一住宅について20万円まで
自己負担	対象となる費用の1～3割

住宅改修費の支給を受けるには**要介護認定**や**住宅改修事前承認申請**などが必要です。また、福祉用具のレンタル（置き型の手すりや歩行器など）や購入（入浴補助用具や腰掛便座など）を活用する事ができます。ご相談は担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターまで！

ぎゃくたい

虐待のサインに気づいたら

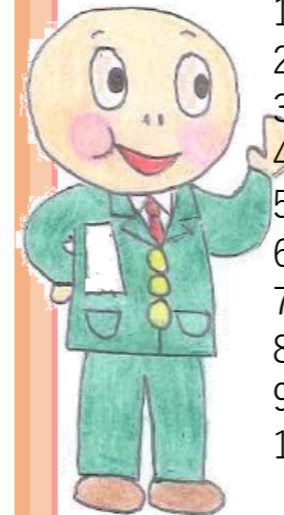
高齢者虐待が起きる背景には、様々な要因があります。介護ストレスや、介護・認知症のことを正しく理解していないことなどにより虐待が起こってしまうこともあります。

ちょっとした異変などの「サイン」に気づくことで、高齢者虐待を未然に防いだり、早期に支援することができます。



主な虐待のサイン

1. 身体に小さな傷が頻繁にみられる。
2. 急におびえたりする。
3. 「怖いから家にいたくない」等の訴えがある。
4. 不規則な睡眠（眠ることへの恐怖、過度の睡眠不足等）を訴える。
5. 年金や財産収入等があるのにお金がないと訴える。
6. 玄関や部屋が散らかっていて異臭がする。
7. 寝具や衣服が汚れたままになっている。
8. 高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言がしばしばみられる。
9. 家族が高齢者に対して過度に乱暴な口の聞き方をする。
10. 自宅から怒鳴り声や悲鳴・うめき声、物が投げられる音などが聞こえる。



あれ？と思ったときは、地域包括支援センターまでご連絡ください

つどいの場を ご利用ください



地域包括支援センター亀田では地域の方が気軽に立ち寄れるよう『つどいの場』を開放しています。

昨年度は感染予防のため、来所制限をしていましたが、今後は状況を鑑みながら、イベントの開催なども予定しています。

会場の貸出（条件あり）もしていますので、利用希望の際にはお気軽にお問い合わせください。



2階会議室



つどいの場



認知症カフェ
イベントの様子



七夕

つどいの場の利用は
月曜日～金曜日（祝日除く）
10：00～17：00です