

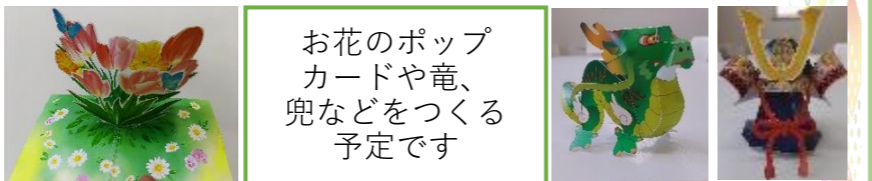
ガンバレ!! NO  
かめだくん 11



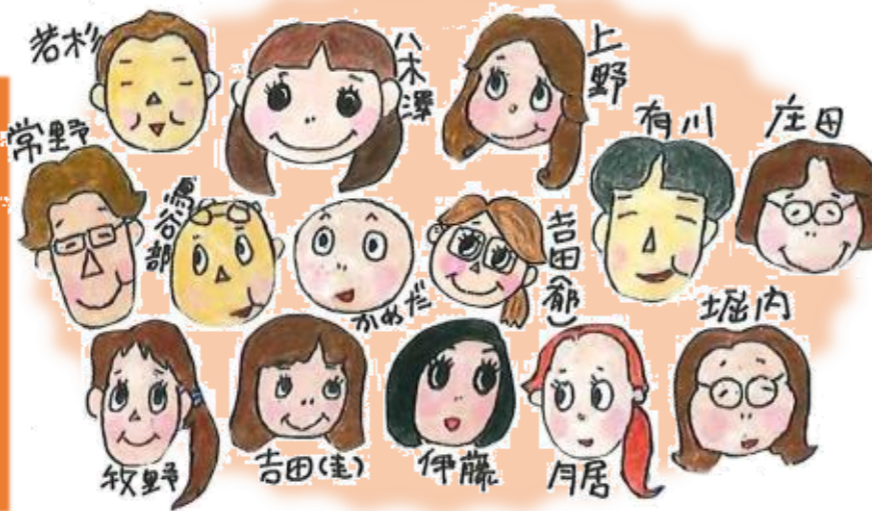
～頭の体操で認知症予防～  
「亀」の早口ことば!

- おやがめ こがめまごがめ  
① 親亀こけたら子亀孫亀  
まごがめ  
ひ孫亀みなこけた
- おやがめ うえ こがめ こがめ うえ まごがめ  
② 親亀の上に子亀、子亀の上に孫亀、  
まごがめ うえ ひまごがめ  
孫亀の上にひ孫亀
- おやがめこがめまごがめ  
③ 親亀子亀孫亀  
おやがも こがも まごがも  
親ガモ子ガモ孫ガモ
- あかまきがめ あおまきがめ きまきがめ  
④ 赤巻亀 青巻亀 黄巻亀

好評につき第2弾!  
ペーパークラフト教室



日 時：令和6年3月25日(月) 10:00~11:30  
場 所：石川町会館 1階 大広間  
参加者：小学1年生~6年生までの児童とその保護者  
先着20名(定員になり次第締め切ります)  
参加費：無料  
持ち物：はさみ(そのほかは全部準備してあります!)  
参加希望の方は包括亀田へ電話で申し込みしてください!  
※締め切り 令和6年2月29日(木)  
かんたん!不器用でも大丈夫!



**職員紹介**  
 所長：常野  
 主任ケアマネジャー：鳥谷部・吉田(圭)  
 ケアマネジャー：伊藤  
 社会福祉士：牧野・吉田(郁)  
 保健師：若杉・月居・八木澤  
 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



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



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



かめだより  
 第20号  
 令和6年  
 1月発行  
 発行責任者  
 常野 剛永



# 「いきいき生活手帳」作りませんか？



「いつまでも元気で過ごしたい」「介護予防ってどんなことをやればいいの？」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老化を防いで自分でできることを維持したり、広げることができます。

それが介護予防です。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。



## どうやって作るの？

- 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」で自分の心身の状態や生活状況を把握します。
- ③ 「情報提供シート」で自分の状況に合った介護予防の方法について考えます。
- ④ 「興味、関心シート」「私のいきいき計画」で職員と相談しつつ、自分に合った方法の介護予防をどうやって行うか考えます。
- ⑤ 自分だけの「いきいき生活手帳」(A4サイズ)を作ってお渡しします。

詳しくはご連絡を！

# 「気づき」を「つなぐ」

認知症などにより判断能力が低下すると、支援が必要な状況となっても自ら相談したり、高齢者虐待や消費者被害などの権利侵害にあっても、SOSを出すことが難しくなることがあります。

ご近所が高齢者の異変に気づき、地域包括支援センターにつないでいただくことで、ご本人の望む生活を支援することができます。地域の皆さまのご協力をお願いします。



## ご近所が高齢者の異変に気づくポイント

- 最近見かけない
- 新聞や郵便物がたまっている
- 夜になっても明かりがつかない
- 庭が荒れている
- 異臭がする
- 見慣れない人が出入りしている
- 今まで挨拶していたのにしなくなった
- 急に痩せたように見える
- 季節に合わない服装をしている
- 地域の集まりに急に来なくなった

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！

# まちの取り組み紹介～石川町～

第2回は石川町です！子ども・高齢者の見守りを始め、多世代交流サロン、納涼祭による交流、防災・防犯や交通安全活動など精力的に活動しています。



雪中運動会



花の苗贈呈式



納涼祭



交流サロン(モルック)

見守り・支え合いの活動を町会が中心となり民生委員、学校、福祉施設などの関係機関が一緒に取り組んでいます。

『石川町に住んで良かった』と思ってもらえるように！



シーニック de ナイト

## こんにちは！自立相談支援機関です

仕事、介護、子育て、病気。あるいは社会に出るのが怖くなった…。様々な困難の中で生活に困窮している方に支援を行う相談窓口です。暮らしに悩みを抱えた方、生活を維持できなくなる恐れのある方や問題が絡み合っているような方もご相談ください。

当人だけでなく、家族や周りの方からの相談も可能です。電話や来所のほか、LINEやメールでも相談を受けつけています。

## このような相談がありました

障がい者手帳を持っており一人暮らしをしています。今まで契約社員として働いていましたが、体調を崩して退職しました。次の仕事を探しているのですが、応募をしても面接までいけないことが続いています。しばらくは生活できますが、このままの状況が続くと、貯金も底を尽きてしまうので不安です…。



相談者の悩みを聞き、問題を整理していくうちに仕事だけでなく、生活全般の問題も見えてきました。

仕事についてはハローワークや企業の採用担当者と連携して履歴書の作成や面接の助言など、就労支援を行いました。

生活面については、障がい者手帳はありましたが障がいサービスは利用しておらず、サービス活用の手続きや、医療費の減免等、制度につなぐための支援も合わせて行いました。



困りごとを、まずは聞かせてください