



～頭の体操で認知症予防～
かめだくんをさがせ! part2



ペーパークラフト教室開催しました
令和6年3月25日 石川町会館

当日は大勢の小学生が参加してくれました。皆さん時間が経つのも忘れて、一生懸命製作していましたよ～☺
皆さんのいい思い出になってくれれば幸いです☆



職員紹介

所長：常野
主任ケアマネジャー：鳥谷部・吉田（主）
社会福祉士：牧野・住吉
保健師：若杉・八木澤
自立相談支援機関：有川・庄田・吉田（郁）
事務員：上野
広報紙キャラクター：かめだくん

- かめだくんをさがせ! こたえ
- ① 右上建物2階のまど
 - ② 右上建物1階右のまど
 - ③ 噴水の中の魚
 - ④ 噴水に座っている人のうしろ
 - ⑤ 噴水左下の犬の散歩の一番右の犬
 - ⑥ 噴水真下の花
 - ⑦ 中央上ベンチに座っている人の隣の犬
 - ⑧ 左上リンゴの木の果
 - ⑨ リンゴの木の下のゴミ箱
 - ⑩ 左下走っている人左から二人目 わかりましたか!?

介護、健康 仕事、住まい くらし相談



かめだより
第21号
令和6年
8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



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

健康な生活を続けるために

早めの**フレイル予防**に取り組みましょう！

フレイルとは、加齢とともに体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態をいいます。

「健康」と「要介護」の間であり、何もしなければ要介護状態になる危険があります。心身の衰えからくる悪循環を引き起こさないためには日々の過ごし方が大切です。



いきいき生活手帳作りませんか？

いつまでも自分らしく生きがいをもって生活するためのヒントを包括支援センター職員と考えてみませんか？

函館市では「いきいき生活手帳」というツールがあります。ご希望の方は地域包括支援センター亀田にご連絡ください。

詳しくはご連絡を！

地域ケア会議ってなに？

出来る限り住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けるまちづくりを考えるために、地域づくりや高齢者の支援などを検討するものを地域ケア会議といいます。

地域の課題や良さを確認したり、見守り体制づくりや地域での活動について検討したり、地域にある資源をつなげたり新たに創ったりする機能があります。



住んでいるまちについて考えませんか？



昨今、人と人のつながりや支え合いの力が弱まっていると言われていています。

地域の人たちが世代や分野を超えてつながるとともに、支え合うことのできる社会を目指して、皆さんも「住むまち」に関心を持ち、関わって頂けたらと思います。ご協力、宜しくお願いいたします！

特殊詐欺・消費者被害

『自分だけは大丈夫』と思っていないですか？

…特殊詐欺や消費者被害は後を絶ちません…

- ・『お金が戻ってきます！』 ← 還付金詐欺
- ・『未払い金があります！』 ← 架空請求詐欺
- ・『今なら元本を保証で…』 ← 投資詐欺
- ・『貴金属を買い取ります』 ← 押し買い
- ・玄関での長時間の勧誘… ← 悪質な訪問販売
- ・買ってもない物が届き代引きで払った… ← 送りつけ商法



注意喚起のポーチやステッカーなどを無料配布中！

不審に思ったら、まずは相談！

函館市役所くらし安心課 21-3169

警察相談電話 #9110 (51-9110)



ご存じですか？ 函館市中学生学習支援等事業

函館市では経済的な事情により学習塾等に通えない市内の中学生を対象に、貧困の連鎖を防止する為、高校進学のための学習支援や居場所の提供等により、子どもの将来の自立を推進する取組を実施しています。

◎対象者

- ① 生活保護世帯
- ② 生活困窮世帯（自立相談支援事業を利用し、次のいずれかに該当する世帯）
 - ・ 児童扶養手当を受給している
 - ・ 就学援助を受けている
 - ・ 住居確保給付金における収入および資産要件に該当する

◎自立相談支援事業の利用について

学習面だけでなく、世帯の生活面での課題を把握し、日常生活の支援や保護者への養育支援等、世帯全体の支援を充実させることで、子供の将来の自立に向けた包括的な支援を行います。



問い合わせ先

函館市保健福祉部地域包括ケア推進課福祉拠点担当

函館市東雲町4番13号 函館市役所2F (0138-21-3090)