



例年よりも  
少ない印象ですが  
今年も雪が  
つもっていますね



地面が凍って  
すべってころぼ人が  
たくさんいます



骨折したり大変!!  
十分に気を付けて  
下さいね



雪道の  
歩きの  
ポイント

**職員紹介**

所長：常野  
主任ケアマネジャー：鳥谷部・吉田（圭）  
社会福祉士：牧野  
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

～頭の体操で認知症予防～

**よこのカギ クロスワード**

1	2		3	4	5
6			7		
		8			
9	10		11		12
	13	14			
15					

たてのカギ

1. 海岸の砂地にきれいな花を咲かせる木
2. 70歳のお祝い
3. 飲食店で持ち帰り
4. 電車の終点、函館八幡宮があるところ
5. 子の子のこと
10. 函館市の地名、亀田
12. 黄色い辛い薬味
14. 家に人がいないこと

よこのカギ

1. 100万ドルの夜景が見られます
6. 燃料となる木
7. 赤くて外側にツブツブのある果物
8. ビールの原料で大麦を発芽させたもの
9. 木が炭化したもの
11. あざらしに似た動物
13. 春の季節、のどかな様子
15. 絵のことを英語で

こたえは下に!

地域での活動など  
随時更新してます!

Instagram: @HOUKATSU\_KAMEDA

**クロスワードのこたえ**

は	こ	だ	て	や	ま
ま	き		い	ち	ご
な		ば	く	が	
す	み		あ	し	か
	は	る	う	ら	ら
い	ら	す	と		し

# 介護、健康 仕事、住まい くらし相談



かめだより  
第22号  
令和7年  
2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

赤川函館線  
● 亀田中学校  
● 産業道路  
● 亀田病院  
● 亀田交流プラザ  
● 函館商業高校  
● 昭和小学校

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

# ご存知ですか 緊急通報システム

函館市では、急病・火災・事故などの緊急時に簡単な操作で消防などへ通報できる装置の貸し出し、設置をしています。

## 【対象となる方】

- ・ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、健康上の理由や加齢により、緊急事態に機敏に行動する事が難しい方
- ・ひとり暮らしで突発的に生命に危険な症状が発生する持病のある方
- ・85歳以上のひとり暮らしで、日常生活に不安を抱えている方
- ・ひとり暮らしではないが、生活時間の大部分が一人きりである方や世帯員のいずれもが緊急事態に機敏に対応できない方 など



設置には申請が必要になりますので、地域包括支援センターにご連絡下さい。  
職員が自宅訪問し、ご利用条件などについて詳しく説明します。



# 地域交流 わくわくアート教室

春休みにイベントを開催します！  
これまでのペーパークラフトに加えて今回はビーズアートやバルーンアートを製作しますよ！作品であなたのお部屋をキラキラルームへ変えてみませんか？😊



日 時：令和7年3月31日（月）  
10:30～12:00  
場 所：地域包括支援センター亀田  
集いの場&2階会議室  
参加者：小学生とその保護者（先着20名様）  
参加費：無料  
持参する物：はさみ  
参加申込：地域包括支援センター亀田へ電話申込  
申込締切：令和7年3月7日（金）



# 自宅で安全に生活するために

～住宅改修で転倒を予防しましょう～

介護が必要になるきっかけはさまざまですが、病気以外の要因として体力低下や転倒が上位となっています。



	第1位	第2位	第3位
要支援者	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒
要介護者	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	骨折・転倒

2022(令和4年) 国民生活基礎調査より



日常の動作を安全に行う、転倒を予防することなどを目的に介護保険を利用して住宅改修費の支給を受けることができます。尚、住宅改修費の支給を受けるには要介護認定や事前の申請が必要です。担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターまでご相談ください。

# 高齢者虐待？ A～D、あなたならいつ相談する？

**A** 高齢者が叩かれているところを見た

**B** 「息子に蹴られる」と高齢者本人から聞いた

**C** 家から怒鳴る声や高齢者の悲鳴が聴こえた

**D** たまに会う高齢者からひどい臭いがする

包括に相談していいのかしら…？



こたえ  
A～D、全てご相談ください  
相談した方の情報は守られます