



高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センター よろこびだより



第 27 号

医療法人社団 向仁会 高齢者あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センターよろこび
発行責任者：林 珠樹 発行：令和元年12月

【ご挨拶】

段々と寒さが厳しくなり、つい閉じこもりたくなる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。今年も残りあとわずか。振り返ると、日々の活動の中で多くの方を通し、新たな出会いがたくさんありました。人と人の繋がり大切さを痛感する毎日です。来年も素敵な出会いがたくさんあります様に！！

これからも皆さんと一緒に、安心して住み続けることができるまちづくりに取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

地域ケア会議の開催報告

《北浜町地域ケア会議の報告》

去る7月25日、北浜町会館にて開催いたしました。町会や民生委員のほか、地域の企業、函館五稜郭中学校の生徒、北大水産学部、函館看護専門学校の学生など、幅広い年齢層の約30人が集まり、それぞれの視点から地域の問題解決に向けて意見を出し合いました。



テーマは「みんなにやさしいまちづくり『つながりの輪』」
始めに講師の丸藤さんに北浜町の現状をお話いただきました



グループワークは5班に分かれ「よりよい地域づくりのために一緒にやれること・やりたいこと」をテーマに活発な意見交換が行われました



今回の地域ケア会議で出来た繋がりから9/28「北浜町敬老会」に学生達が参加してくれました！！

《桔梗町地域ケア会議後の活動について》



桔梗町では現在、今年2月に行われた桔梗町地域ケア会議から出たアイディアをもとに、多世代交流に向けた活動が進行中です。



ご存知ですか？認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民など誰でも気軽に参加できる集いの場です。認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。飲み物を飲みながら楽しく気軽にお話ししましょう。地域包括支援センターよろこびでは「オレンジはっぴいカフェ」として地域で開催しております。

オレンジはっぴいカフェ in 桔梗小学校三本木まつり

9月8日桔梗小学校三本木まつりにおいて、認知症カフェを開催致しました。地域の方、児童、保護者の方など合計92名の方にご来場頂きました。

オレンジはっぴいカフェ

In ミスタードーナツ亀田本町ショップ



11月27日ミスタードーナツ亀田本町ショップにおいて、認知症カフェを開催致しました。

次回「オレンジはっぴいカフェ」はR2年3月19日函館蔦屋書店にて開催予定です。詳細は後日ご案内致します。「よろこびブログ」もぜひご覧下さい！！



認知症サポーター養成講座

8月8日にききょう幼稚園学童保育所（アフタースクールライラック）にて、「認知症を知り、みんなで支え合おう」をテーマに認知症サポーター養成講座を開催しました。小学校1年～6年の児童と教職員、総勢約50名のみなさんに参加頂きました。

認知症についての講話のあと、劇とO×ゲームで復習、「ばあばは、だいじょうぶ」の絵本朗読、最後は皆さんに認知症サポーターの証であるオレンジリングを配付しました。



劇団よろこびです！

【認知症サポーター養成講座とは？】

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職域において認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを養成することです。認知症の人や家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりを推進することを目的としています。

地域、職域、学校等において、認知症の人と家族を支える意欲を持つ方が対象です。興味・関心等ありましたら、当地域包括支援センターまでご連絡ください。



みんなで認知症O×クイズ
とっても盛り上がりました\(^o^)/

在宅高齢者等サービスについて

函館市では住み慣れた地域で生活し続けていくために、介護保険サービス以外にも、緊急通報システムや配食サービス等、在宅高齢者等サービスがあります。今回は除排雪サービスについてご紹介します。

〈除排雪サービス〉

除排雪サービスは自力で除雪できない一人暮らし等高齢者（概ね65歳以上の方）や身体に障がいのある方を対象に、外出時の通路を確保（除雪・排雪・屋根の雪下ろし）することを目的としたサービスです。毎年11月から事前登録開始、概ね冬期間のみ無料でご利用できるサービスです。

〈除雪・雪下ろしの範囲〉

- ①雪下ろしは落雪により、外出ができなくなる恐れがある場合等の軒先部分
- ②除雪は玄関先から道路に面した出入り口までの敷地内の通路部分。除雪幅は1人通れる程度（概ね80cm）

〈排雪について〉

- ③排雪は自宅敷地内に除雪した雪を置く場所がなく、敷地外にもっていかなければ外出路をふさぐ場合のみ利用可能。



※サービス利用には、事前登録が必要となります。

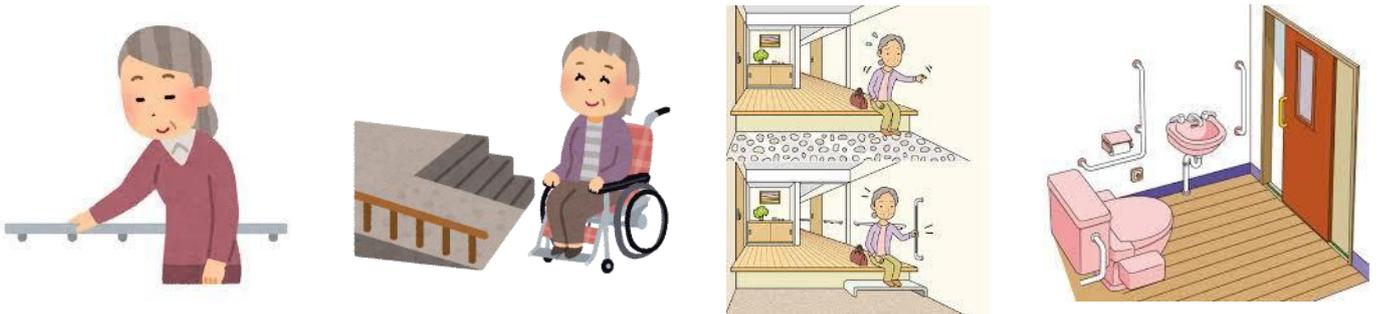
お問い合わせや手続き等のご相談は、当地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護保険制度による住宅改修について

手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修を必要とする方には、要介護認定等の必要な手続きを行う事で、上限20万円までの工事について、1～3割の自己負担で工事を行う事ができます。

《対象となる住宅改修の工事は次の通りです》

- ① 手すりの取り付け（廊下・トイレ・浴室・玄関などに転倒防止や、移動補助のための手すりの取り付け）
- ② 床段差の解消（居室・廊下・トイレ・浴室・玄関などの各部屋の段差を解消するための改修）
- ③ 床材の変更（滑り防止や、移動を楽にするため、畳敷きから板張りやビニール系床材等への変更等）
- ④ 扉の取り替え（開き戸を引き戸や折り戸、アコーディオンカーテンなどへの取り替え）
- ⑤ 便器の取り替え（和式便器から洋式便器への取り替え「水洗化工事は対象外」また、洋式便座であっても、本人の身体状況により既存の便器の利用が困難な場合の改修）



※個人の身体状況に適した住宅改修を行うためにも、事前に地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーへご相談ください。

インフルエンザについて

今年は例年より早く、10月中旬頃より流行しております。市内小・中学校では学級閉鎖や学年閉鎖等の措置が早くも取られています。インフルエンザは**39℃以上の発熱、頭痛、関節痛**、などの全身症状、更に高齢者の場合には**気管支炎や肺炎**を併発し、重症化する恐れがあり注意が必要です。

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。

〔厚生労働省 公益財団法人 予防接種リサーチセンターより〕

◎インフルエンザの**予防**について◎

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 十分な栄養と休養をとる | <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける（発症や重症化を防ぐ） |
| <input type="checkbox"/> 人込みをさける | <input type="checkbox"/> 室内の乾燥に気を付ける（湿度の目安は50-60%） |
| <input type="checkbox"/> 手洗いをする | <input type="checkbox"/> マスクを着用する（のどを保温、保湿する） |
| <input type="checkbox"/> 症状があるときには外出を控える | <input type="checkbox"/> マスクを着用し、咳エチケットに心がける。 |

以上のことを心掛け、インフルエンザを**予防**しましょう！

※**インフルエンザかな？**と思ったら・・・

- ・高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに**医療機関を受診**しましょう。
- ・発症前日から解熱後も含め発症後**3～7日間**は鼻やのどからウイルスが排出されるため、外出を控えましょう。咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

～出前講座のご案内～

函館市地域包括支援センターよろこびでは、介護保険制度や認知症について等の出前講座を無料で開催しております。地域の皆さまのご要望に合わせて対応いたしますので、興味・関心がありましたら、ぜひ当センターまで、お問合せください。



医療法人社団 向仁会 高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターよろこび

〒041-0808

住所： 函館市桔梗1丁目14番1号
(ユニット型介護医療院 喜郷1F)

TEL：34-6868

FAX：34-6878

ブログ更新中！！

HPアドレス：<http://yorokobi.kojinkai1968.com/>

E-mail：hokatu.yorokobi@cap.ocn.ne.jp

営業日時：月～金曜日 8：45～17：30

それ以外の時間は電話にて対応いたします！各種相談・出前講座・講師派遣もOK

～事務所所在地～



函館市地域包括支援センターよろこびの担当地区(北部地区 高齢化率 27.5% ※2)

浅野町、吉川町、北浜町、港町1～3丁目、追分町、亀田町

桔梗町、桔梗1～5丁目、西桔梗町、昭和町、亀田本町、亀田港町

※2 令和元年10月末現在