

ケアマネジャー  
より

# 介護申請と介護保険サービスについて

介護保険サービスを利用する為の申請の流れや、  
どのようなサービスを利用出来るかを簡単にご説明致します。

介護予防に  
取り組みたい方

非該当

基本チェックリストの実施  
利用者の心身の状況を把握  
する為の質問票です。  
介護や支援が必要な状態  
かをチェックします。

非該当

要介護認定の申請

市に申請し認定を受けます。  
地域包括支援センターなど  
による代行申請も可能です。  
認定調査と主治医意見書を  
元に審査・判定を行います。

日常生活を  
送る上で体や  
心に不安を  
感じている方

明らかに介護  
や支援が必要  
な方

《事業対象者》  
介護や支援を  
必要とする



要支援1・2



要介護1~5

## 総合事業

【一般介護予防事業】  
介護予防教室  
健康づくり教室等

【介護予防・生活支援サービス事業】  
訪問型サービス  
通所型サービス

## 介護予防サービス

【介護予防サービス】  
介護予防通所リハビリ  
福祉用具貸与等

【地域密着型介護予防サービス】  
介護予防小規模  
多機能型居宅介護等

## 介護サービス

【在宅サービス】  
訪問介護・通所介護  
短期入所生活介護等

【地域密着型サービス】  
認知症グループホーム等

【施設サービス】  
※原則要介護3以上の方  
介護老人福祉施設  
介護老人保健施設等

介護申請やサービス利用についてのご相談は、  
函館市または当センターにお問い合わせ下さい。



## ♪ 新人紹介 ♪



新しい仲間が増えました。

4月より勤務しております  
齊藤です。皆様のお役  
に立てる様頑張ります。

(ケアマネ) 宜しくお願い致します。

## ~たかおかのスタッフです~



松野 (主任ケア) 小林 (社会福祉士) 有田 (主任ケア) 村上 (保健師)



杉瀨 (社会福祉士) 板垣 (ケアマネ) 川尻 (ケアマネ) 内木 (事務員)



## 編集後記

暖かくなったり、涼しくなったりと不安定な毎日ですね。

編集委員：杉瀨 村上 有田 川尻

## 出前講座のご案内

包括支援センターたかおかでは、  
無料で町会など地域の集まりに  
お伺いし、福祉や医療などの  
お話をさせて頂いております。  
日時、内容はご要望に応じて  
ご相談させて頂けますので、  
お気軽にご連絡下さい。

受付担当： 松野 小林

## 高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターたかおか

# たかおか通信



URL : <http://www.koseiin.or.jp>

第7号 令和元年8月発行 函館市地域包括支援センターたかおか 発行責任者 松野 陽



施設長  
松野 陽

近年日本では「我が事・丸ごと」をキーワードに「地域共生社会」の実現に向けて動きはじめています。「地域共生社会」とは、社会や暮らしの変化に応じて、制度や分野ごとの「縦割り」や、「支え手」「受け手」といった関係から脱し、地域住民が主体となり、皆が共に「地域を創っていく」という意識を持って、人と人、人と資源が世代や分野の垣根を超えてつながり、住民の暮らしと生きがいを大切にしたい、いきいきとした活動的な社会のイメージです。

少し前の日本には、家族同士や地域の助け合いなど、多くの支え合いのかたちがありました。しかし超高齢化や少子化、人口減少等多くの課題が生まれたことにより、家庭や地域、職場といった様々な生活の場面での支え合いの基盤が弱まり、生活の質が下がり、生命を脅かすリスクも高まっていくと考えられています。

こういった将来の不安を軽減し、安心して暮らせるまちづくりを実現することが今後の重要な取り組みとなります。昔の日本に少しだけ時間を巻き戻して、この厳しい時代を乗り切るための「地域創り」を、皆様と共に考えて行きたいと思っております。

今号もよろしくお願い申し上げます。



## 高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターたかおか

〒042-0955

函館市高丘町3番1号

(地域密着型介護老人福祉施設 サテライト百楽園内)

TEL 0138-57-7740

FAX 0138-57-7746

窓口相談 月曜日~土曜日

8:45 ~ 17:30 (日曜日は定休)

※休日・夜間は携帯電話に転送しており、お急ぎの場合など、ご相談をお受けしております。



☆ご相談は無料です。

☆介護保険の要介護認定の申請代行も行っています。

市役所窓口まで行かなくても、地域包括支援センターの職員がご自宅に伺い、申請を代行する事も出来ますのでご相談下さい。

## 地域包括支援センターたかおか担当地域(東央部第2圏域)

戸倉町	榎本町	上野町	高丘町	滝沢町	見晴町	鈴蘭丘町	上湯川町
銅山町	旭岡町	西旭岡町1丁目	西旭岡町2丁目	西旭岡町3丁目	鱒川町		
寅沢町	三森町	紅葉山町	庵原町	亀尾町	米原町	東畑町	鉄山町
根崎町	高松町	志海苔町	瀬戸川町	赤坂町	銭亀町	中野町	新湊町
古川町	豊原町	石崎町	鶴野町	白石町			

東央部地区高齢人口(65歳以上人口)・・・9,781人 高齢化率・・・40.6%(令和元年6月現在)

社会福祉士  
より

# 「見守り・支え合い」してみませんか？

一人暮らしや高齢者のみの世帯が、ますます多くなってきました。たとえ、ご家族と一緒に、昼間はずっとお一人で過ごしている方もいます。昔は「向こう三軒両隣」で、近所付き合いが盛んでしたが、現在は近所付き合いをあまりしていない方もいるのではないのでしょうか？『いくつになっても住み慣れた町で暮らす為の地域づくり』のために、ご近所同士の見守りや声掛けが大切です。

## 見守りのポイント

さりげない声掛けや  
気配りが大切です。

《見守り例》  
挨拶やさりげない見守りなど



## 支え合いのポイント

地域活動への参加が  
地域の絆をつくります。

《支え合いの例》  
ゴミ拾いや集まりに参加など



## ご近所の“異変”に気づくポイント

### チェック

- 最近、見かけない
- 新聞・郵便物がたまっている
- 夜になっても、電灯がつかない
- 普段見かけない人が出入りするようになった
- 不自然なケガが増えている
- 怒鳴り声が聞こえる
- 会話につじつまが合わないことがある
- 季節に合わない服を着ていたり、汚れているなど

### ポイント



## 地域デビューしてみませんか？重要！

地域の清掃や緑化推進などの  
地域活動への参加は、  
見守り・支え合いの信頼  
関係づくりに役立ち、  
自身の健康や生きがい  
づくりにも効果的です。



## 異変に気づいた時には？

下記連絡先へご相談下さい！！  
市役所高齢福祉課 21-3025  
包括たかおか 57-7740



保健師  
より

# 「健康づくり教室」のご案内

## 町会等で「健康づくり」に取り組んでみませんか？

当センターではご希望のある町会等地域のグループを対象に「健康づくり教室」を開催しています。健康維持や体力向上、認知症予防、閉じこもり予防など介護を必要としない心身の健康づくりに取り組んでみませんか？1人ではなかなか続けられない健康づくりも地域の身近な方々と一緒に行うことで、楽しく取り組むことができます。



## 「健康づくり教室」の主な内容

- ◆対象：65歳以上でご自身で会場までお越し頂ける方
- ◆会場：町会館等  
(会館等がない町会は当センターで会場を検討します)
- ◆料金：無料
- ◆期間：全12回（6ヵ月または3ヵ月コースがあり、町会の希望に合わせて日程調整をします）
- ◆実施内容：
  - 【運動実践】ストレッチ、膝痛改善・転倒予防メニュー、認知症予防体操、ラダートレーニング、ラジオ体操等
  - 【ミニ講話】病気予防、認知症予防、栄養改善、お口の健康、介護保険サービス、詐欺対策等
  - 【体力測定】体力やバランス能力の測定  
(初回と終了時に測定し結果を比較します)



## 教室の様子をご紹介

《膝の体操や運動など》



《外部講師等による講話》



開催を検討される町会等がございましたらお気軽に保健師までお問い合わせ下さい。



主任ケアマネジャー  
より

# 「平成30年度地域ケア会議」の報告

## テーマ『いくつになっても住み続けられる地域づくりを目指して』

平成28年度から引き続き、上記のテーマで講演のほか、意見交換を行いました。町会・民生児童委員・在宅福祉委員・老人クラブ・ケアマネジャー・福祉関係者など、たくさんの方とともに学び、地域において行われている様々な取り組みをお聞きしました。



第1回 平成30年10月27日  
会場：特別養護老人ホーム百楽園



第2回 平成30年11月10日  
会場：旭岡団地1丁目集会所



第3回 平成30年11月17日  
会場：銭亀町会館



## 函館市生活支援 コーディネーター 丸藤氏の講演

地域をつくるために「地域の良さ（資源）をより良く」することや「共感を生む」ことの大切さを学びました。



包括より『わが町 活動ガイド』作りませんか？  
地域における交流の場や助け合い活動、福祉の仕事に携わる方が地域や高齢者に向けて行う活動や支援などを『活動ガイド』としてまとめることとなり、参加者から様々な活動や取り組みをお聞きしました。



## 社会福祉協議会 阿知波氏の講演

住民主体の活動の担い手ボランティアとして期待される「くらしのサポーター」について情報提供をして頂きました。



お聞きした内容を『わが町 活動ガイド』としてまとめ、6月に開催した「地域ケア会議」でお配りしました。『活動ガイド』の作成は始まったばかりです。これからも地域の皆さんと一緒に作り上げていくために、今後の「地域ケア会議」へのご参加をお待ちしております。

