

# 「卒免」をご家族と一緒に考えてみませんか？

加齢に伴い、視力、聴力、反射神経、運動能力、判断力といった認知機能の低下は誰にでも起こることですが、その変化は非常に緩やかで、なかなか自分で気づけないのが実情です。

長い間、交通違反がなかったり、交通事故を起こさなかった人ほど、「これまで大丈夫だったから」等となかなか「**運転を辞める**」決断ができないのではないのでしょうか。

## 「運転経歴証明書」について

運転免許を自主返納した方は、運転免許証と同じデザイン・サイズで、写真付きの本人確認書類として利用できる「**運転経歴証明書**」の発行を受けることができ、自治体やタクシー会社等によっては、この運転経歴証明書の提示によって利用料金の割引サービスが設けられています。

自動車の保有を辞めることで、**自動車税・保険代・燃費などの維持費負担がなくなり、タクシー等を利用した方が経済的である場合がある**ほか、何よりも事故を起こしてしまった時の様々なリスクから解放されますので、ご家族と一緒に「**運転免許卒業**」を考えてみませんか？

函館運転免許試験場では認知機能の低下や、運転に関するご相談を窓口や相談ダイヤル「**#8080**」で受け付けておりますので是非ご利用ください。

なお、運転経歴証明書は、交付手数料が必要となります。  
詳しくは**函館運転免許試験場(0138-46-2007)**又は**警察署**へお問い合わせ願います。



## 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

URL:<https://houkatsu.koseiin.or.jp/>

【所在地】  
〒042-0955  
函館市高丘町3番1号(サテライト百楽園内)



【電話番号】 0138-57-7740 【営業時間】 8:45～17:30

【FAX】 0138-57-7746 月曜日～土曜日(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致しております。

☆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、私たち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。

★出前講座も無料で行っております。お気軽にご相談下さい。

## 地域包括支援センターたかおかの担当地域です(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・蛾眉野町・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・石倉町・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)…9,786人 高齢化率…41.7%(令和2年12月現在)

## 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



第10号 令和3年2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

COVID-19(新型コロナウイルス)の感染拡大が続く中、皆さまにおかれましては日々感染防止対策に取り組まれていることと思います。このような中、センターでは、緊急で支援したり救急搬送に至った数も例年より多くなっており、筋力低下による転倒や認知症の進行など、活動の自粛などが心身に多大な影響を与えている現状が見受けられます。これまで日常的に行っていた屋内外の活動や人との触れあいがいかに大切かを実感しています。

だからこそ、日頃から適度な運動や、電話やメール、インターネットを介した他者とのコミュニケーションなど、ご自身に合った手段を駆使して、ウイルスに負けない心身の健康づくりに取り組む必要があると考えます。いつでもご相談下さい。

# 「地域ケア会議」のご紹介

「地域ケア会議」は地域包括ケアシステム実現に向け、個人の支援方法を検討すると共に、そこから地域に共通した課題を発見し、その解決方法や地域づくりを考える機会です。今回は改めて「地域ケア会議」をご紹介します。



### 【個人】について話し合う地域ケア会議

高齢者個人が、住み慣れた地域で自立した生活が続けることができるよう、対象者を取り巻く近隣住民や家族、保健・医療・福祉の専門家、民生委員等が集まり話し合いを行います。会議を通じて、地域と関係者とのネットワーク構築も行います。

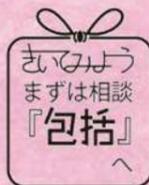
### 【地域】について話し合う地域ケア会議

地域の現状や問題点、地域住民が日頃から感じている課題等について、町会、民生児童委員、介護や医療に関わる方、行政職員など、関連する様々な人が集まり、より良い地域を目指して話し合いを行います。

### コロナ禍における「地域ケア会議」の開催について

現在、新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの方が集まる地域ケア会議の開催を見合わせています。コロナ禍においても、私たち包括支援センターは地域の皆さんとお会いし、お話を聞かせて頂く機会を模索しています。再開の際は、ぜひご協力をお願い致します。





# 函館市地域包括支援センターたかおかのご案内

「函館市地域包括支援センターたかおか」は、函館市が設置する高齢者のための総合相談窓口です。  
保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、様々な支援を行います。

## ★ 出前講座



町会など地域の集まりにお伺いし、福祉や医療など高齢者の皆さまへ向けたお話をさせて頂いています。

地域の集まりにご利用ください！

## ★ 健康づくり教室



ご希望のある町会等を対象に「健康づくり教室」を開催しています。町会等のご希望を聞きながらプログラムを実施しています。町会等で健康維持や体力アップに取り組んでみませんか。



社会福祉士 杉渕      ケアマネジャー 川尻      保健師 小川      ケアマネジャー 板垣      主任ケアマネジャー 松野

内木 事務員      村上 保健師      小林 社会福祉士      有田 主任ケアマネジャー      齊藤 ケアマネジャー

それぞれの専門職が専門性を発揮し連携しています！

### 主任ケアマネジャー

研修会や懇親会等の企画や開催をし、地域における多職種とのネットワークづくりを行います。また、個々のケアマネジャーさんからの相談を受け、助言や調整の支援を行います。

### 保健師

「心身の健康維持や介護予防への取り組み」を行っています。身体の状態にあった健康づくりや健康に対する不安、認知症（予防）についての相談に応じます。

### 社会福祉士

「権利擁護」に関する対応を行っています。高齢者虐待の防止や、成年後見制度の利用支援、消費者被害の防止など、高齢者の権利を守るための支援を行います。

### ケアマネジャー

「介護保険全般に関わる相談」に対応しています。高齢者の方やご家族、地域の方々からの様々な相談に応じ、適切なサービスや制度につなげるなどの支援を行います。



- ★ 介護保険ってどんなものなの？ どうすれば使うことができるの？
  - ★ 施設の事を聞いてみたい。
  - ★ 母（父）の物忘れが最近多くなっている。どうしたら良いのか相談したい。
  - ★ 一人暮らしをしている母（父）が心配・・・
  - ★ トイレや玄関に手すりがあつたらいいなあ。
- お気軽にご相談ください。