



函館市地域包括支援センターゆのかわ

# ゆのかわ通信



ゆのかわ

第20号 令和8年2月発行 函館市地域包括支援センター ゆのかわ 発行責任者 佐々木 康寛

日頃より当センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。  
 令和4年度から当センターに併設された世代を問わない相談窓口では、地域住民や関係機関の皆さまから、幅広い世代の方の多様なご相談を承っております。  
 支援を通じて“人と人がつながること”で生まれる力の大きさを強く感じます。  
 今後も職員のレベルアップを図りながら、皆さまとのつながりを大切に「相談して良かった」と感じていただけるよう努めていきたいと思っております。  
 どうぞよろしくお願いいたします。 主任相談支援員 木村駿介

## お家での転倒を防ぐために～住宅改修について～

自宅での生活を継続したいと思っても年齢を重ねると歩きにくくなったり転倒の不安が生じる場合があると思います。今回は少しでもその不安を軽減するための住宅改修についてご紹介させていただきます。

### 扉の取り替え

開き戸を引き戸や折れ戸等へ取り替え等

### 手すりの設置

転倒防止や移動補助のための手すりの設置

### 段差の解消

段差を解消するためスロープの設置、床のかさ上げ等

### 床材の変更

居室を畳敷きから板張りやビニール系床材等へ変更等

◎要介護認定を受け必要な手続きを行う事で住宅改修費の支給を受けることができます  
 所得に応じて1～3割の自己負担で工事を行う事ができます。  
 ※工事費の支給上限は20万円

◎借家や公営住宅で工事を行う場合は、別途必要な手続きがあります。

住宅環境に合わせて手続きのお手伝いをさせていただきますのでお気軽に当センターまたは担当ケアマネジャーまでご相談ください！

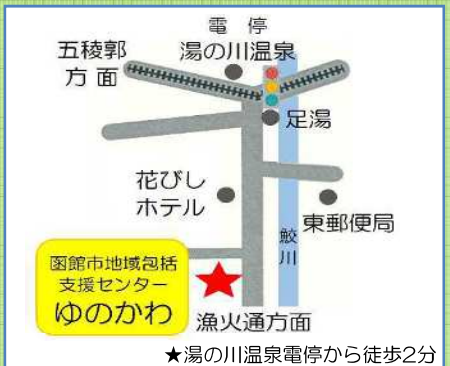
まずは相談『包括』へ **【TEL】 0138-36-4300**  
 【住所】〒042-0932 函館市湯川町1丁目15番19号  
 【FAX】 0138-57-0080



**【営業時間】 8:45 ~ 17:30**  
**【営業日】 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しております。  
 ※自立相談支援機関は、上記の【営業時間】のみの対応です。

**担当地域 (東央部第一圏域)**  
 川原町 深堀町 駒場町  
 湯川町1~3丁目 湯浜町  
 日吉町1~4丁目 花園町



人口：27,474人 高齢（65歳以上）人口：10,958人  
 高齢化率：39.9%（令和7年11月現在）

## 職員紹介

上段：安倍、大井川、木村、佐々木  
 中段：京谷、吉田、福家、八巻  
 下段：坂田、庄子、高橋、齊藤

## 来所でのご相談について

センターへ直接来所されてのご相談希望の方は、事前に電話予約していただければ、スムーズなご案内が可能です。  
 その際には必要な資料等の準備の為、相談概要について確認させていただきますので、ご協力お願いいたします。

# 自立相談支援機関より ～相談例のご紹介～

まずはじめに・・・自立相談支援機関とは

- ・仕事やお金、住宅など様々な困りごとを抱えた方の相談窓口です。
- ・『生活保護に至る前の段階』にある方の経済的・社会的な自立を支える支援を行います。

## まずはご相談ください

複数の困りごとがある場合は、優先順位を考えながら一緒に整理していきます

- ①センターが直接支援を行う場合  
一緒に目指す姿を考え、目標を元に改善に向けた提案を行います。
- ②センターの支援対象外だった場合  
適切な専門機関を紹介し、必要時は窓口へ同行も可能です。

※相談窓口に迷う場合は、遠慮せずご相談ください

## 事例をご紹介します

Aさん (50代・精神障がいあり)      両親 (80代)      Aさんの兄 (別居)



無職。両親の年金で暮らしている



自分たちが亡くなった後のAさんの将来が不安



### 目標

将来に備え、Aさんが自分で「困っている」と相談できる相談先をつくる。

### 取り組んだこと

- ・両親から、これまでの様子を聞き取る。
- ・両親だけでなく、別居の兄からも口添えいただく。
- ・興味や関心を元に、社会資源の情報収集。

### 結果として

地域にある、精神障がい者の方の居場所と障がい福祉サービスの事業所を家族と一緒に見学。家族の後押しもあり、定期的に通うことになりました。

### POINT!

家族のご協力をいただきました



○本人・家族が複数の関係機関とつながり、相談先が増えました。

### 〈支援開始前〉

- ・両親
- ・精神科病院



### 〈支援開始後〉

- ・両親
- ・精神科病院
- ・地域生活支援センター（居場所職員）
- ・就労継続支援B型事業所（通所先職員）
- ・相談支援事業所（サービス調整職員）



※生活保護を受給されている方は、担当のケースワーカーにご相談ください。

# 「見守り・気づき」で防ごう消費者被害

高齢者を狙った詐欺や悪質商法の手口はますます巧妙化しています。

消費者被害から地域の高齢者を守るためには、家族や周囲の方々の「見守り・気づき」がとても大切です。

## 家族や周囲の方々の「見守り」「気づき」のポイント

### 家の様子について

- 家に見慣れない人が出入りしていないか
- 不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知等はないか
- 新品の布団など、同じような商品が大量にないか

### 本人の様子について

- お金に困っている様子はないか
- 不審な電話やメールのやり取りなどはないか
- 元気がないなど困った様子はないか



上記以外でも困ったときや心配なときには当センターへご相談ください。

# “フレイル”を予防しよう

## フレイルとは・・・

加齢に伴い心身機能が低下し、【健康】と【要介護】の間にある状態を指します。「最近体重が減った」「歩くスピードが落ちた」「疲れやすく体を動かすのが億劫になった」などありませんか？フレイルをそのままにすると介護が必要な状態へ進むことがあります。適切に対処することで健康寿命を延ばす可能性が高まります。

## フレイル予防のポイント

### 運動

- ☆ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを行う
- ☆自宅でストレッチや小まめに掃除を行うなど体を動かす



### 栄養

- ☆バランスの取れた食事を3食しっかりとる
- ☆肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を毎食とる
- ※しっかり食事をするために口腔ケアも行いましょう

### 社会参加

- ☆趣味を行い生活にメリハリをつける
- ☆町会活動への参加や友人との交流を積極的に行う



～フレイル予防について「詳しく聞いてみたい」「予防に取り組みたい」等ありましたら、お気軽に当センターへご相談ください～

