

出前講座のご案内

包括支援センターでは町会やサークル、地域の集まりにお伺いして、高齢者の生活全般に対する出前講座を行っております。

『こんな話が聞きたい』・『高齢になった時に、こんな不安がある』等、ご要望に合わせて開催いたしますので、お気軽にご連絡ください。

※原則、無料で行っております

(他の専門職の派遣を希望される場合、料金が発生する場合がございます)

タッチケアについて	今から始める健康体操	等
高齢期の住まい	高齢期の医療と介護	
包括支援センターの機能と役割	認知症サポーター養成講座	
消費者被害を予防しよう	高齢者虐待を予防しよう	



編集後記

いよいよ北海道の短い夏がやってきますね。これからお祭りや花火大会などイベントが多くなり、街も人も賑わいをみせる季節ではないでしょうか。

開設2年目を迎えた私たちセンター職員も、元気いっぱい夏を満喫しながら、地域の皆様と一緒に、ますます頑張っていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



ご相談・講座の受付などは

高齢者あんしん相談窓口
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
(かめっこ保育園 2階)

電話 (0138) 40-7755
FAX (0138) 40-7766

お気軽にご連絡下さい。



包括

かめだより

第4号



広報紙：平成29年6月発行

高齢者あんしん相談窓口
函館市
地域包括支援センター亀田

発行責任者：常野 剛永

暦の上では夏至が過ぎましたが、日中は暑く、朝方は冷えを感じることもあり、気温変化に気をつけての体調管理が大切な時期です。皆さま、お身体にお変わりはありませんでしょうか？

さて、地域包括支援センター亀田では『高齢者の総合相談窓口』として「介護保険のこと」「健康のこと」「生活でのお困りごと」等、さまざまなご相談を受けつけております。これからも親身に丁寧に対応してまいりますので、当センターをお気軽にご利用ください。

美原町会館 出前講座

『高齢者虐待』という難しいテーマでしたが、寸劇を交えることでわかりやすく楽しくお聞きいただけたのではないのでしょうか？



老人大学 出前講座

亀田福祉センターで老人大学の皆さんへ「身体を動かして健康に！」と題してお話しと体操を行いました。「函館賛歌体操」は私たちよりも大学の皆さんの方が上手でした・・・



昭和地区 地域ケア会議

『笑顔あふれるつどいの場づくり』をテーマに地域ケア会議を開催致しました。市の取り組みについて紹介し、集いの場づくりについて、意見交換を行いました。



包括支援センター亀田の担当地域は

・赤川町 ・赤川1丁目 ・石川町 ・亀田中野町
・昭和1～4丁目 ・北美原1～3丁目 ・美原1～5丁目です



町名	高齢者人口	高齢者率	町名	高齢者人口	高齢者率
美原1丁目	582	29.6%	北美原1丁目	269	21.6%
美原2丁目	956	31.8%	北美原2丁目	422	29.2%
美原3丁目	920	25.7%	北美原3丁目	349	30.9%
美原4丁目	890	36.4%	石川町	783	16.6%
美原5丁目	811	35.7%	昭和1丁目	538	27.1%
赤川町	525	33.7%	昭和2丁目	817	30.2%
赤川1丁目	595	32.8%	昭和3丁目	618	25.8%
亀田中野町	177	27.7%	昭和4丁目	757	21.5%

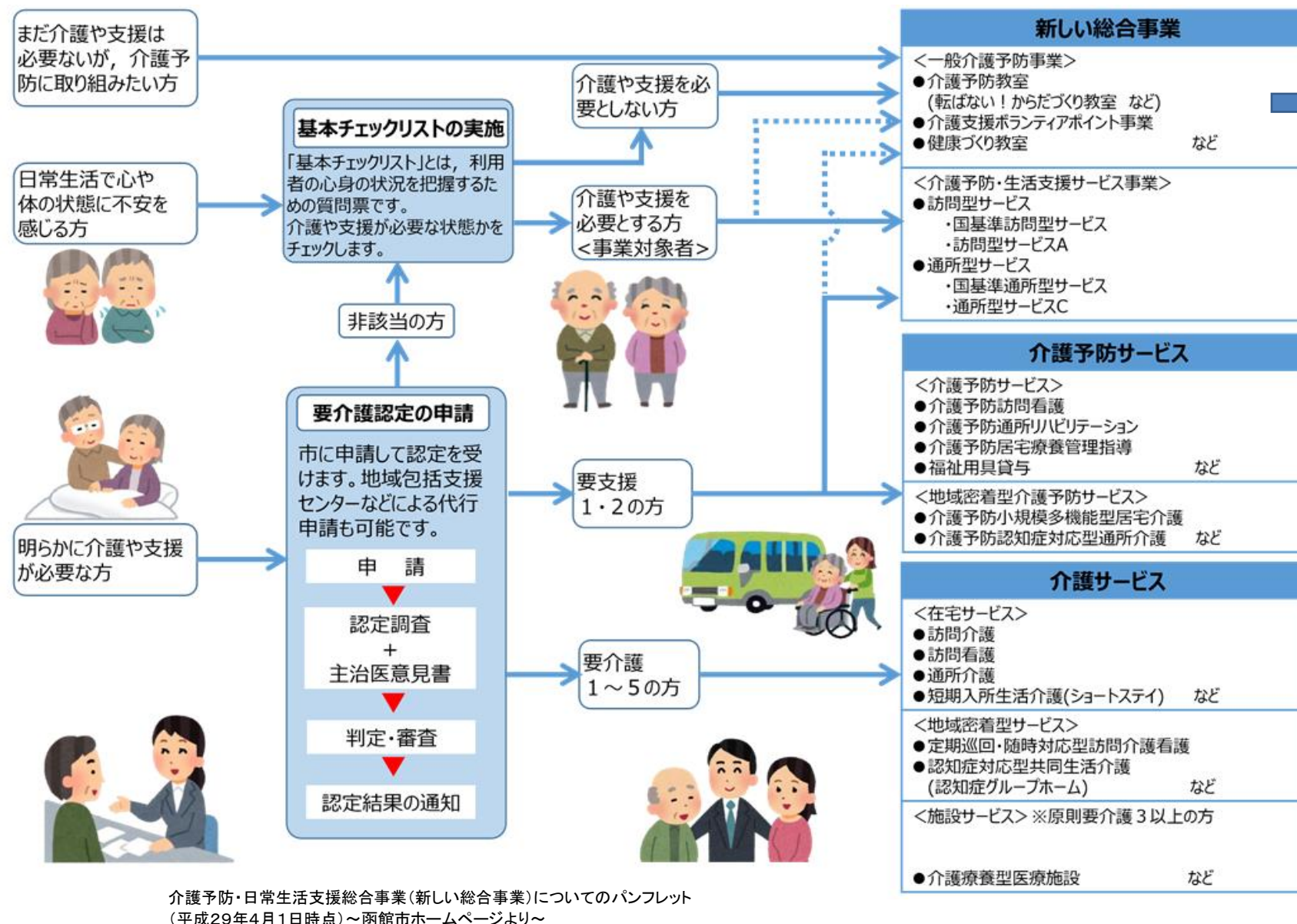
※平成29年5月末現在 65歳以上人口のみ抽出

新しい総合事業が始まりました

介護保険制度の改正に伴い、要支援認定者が対象の訪問介護と通所介護が、平成29年4月から、市が実施する「新しい総合事業」に移行しました。

今後は既存のサービスだけではなく、NPO、民間企業、ボランティアなど地域の多様な主体を活用して高齢者を支援するだけではなく、元気な高齢者が支え手側に回る事も期待されます。

尚、訪問型サービス・通所型サービス以外のサービス(訪問看護、福祉用具、ショートステイ等)を利用する必要がある方は、従来通り要介護/要支援認定を受ける必要があります。



健康づくり教室に参加しましょう

介護を必要としない体を維持するために健康づくり教室に参加しましょう。

各町内会で開催している教室の他、函館市地域包括支援センター亀田でも健康づくり教室を行っています。現在、当センターで開催または開催支援している教室は「美原」「北美原」「昭和4丁目」です。簡単な体操や運動を行っています。美原、北美原は数名の空きがありますのでご希望の方は当センターまでご連絡ください。



※ 総合事業や介護サービスの利用、健康づくり教室への参加など、地域包括支援センターへご相談下さい ※

消費者被害に気をつけましょう

高齢者に関する消費生活相談は年々増加しています。

被害の中身も深刻で、被害金額が高額になっているのも特徴です。

勧誘をはっきりと拒否できない心理を巧みに突かれて、次々と高額商品を購入させられてしまう方もいらっしゃいます。

あやしい、と感じたら一人で悩まずにご相談下さい。



効果的な断り方 5カ条

- ①『**買いません**』
「いいです」「結構です」はOKの意味にとられる事もあります
- ②『**必要ありません**』
語尾を曖昧にせず、きっぱりと断りましょう
- ③『**身内に同業者がいます**』
リフォーム等の勧誘の場合には「息子は大工です」「弟が工務店を経営しています」等と応用もできます
- ④『**二度と電話をしないでください**』
しつこい電話には強い言葉でしっかりと意思を伝えましょう
- ⑤『**お帰りください**』
長居する訪問販売員は、この一言で撃退しましょう



契約をしてしまった後でも
クーリングオフの制度が適用される場合があります。
一人で悩まずにご相談下さい。

- 函館市役所
「くらし安心110番」
0138-21-3110
- 函館市消費生活センター
0138-26-4646
- 警察 相談ダイヤル
0138-51-9110
#9110 (短縮ダイヤル)
- 担当圏域包括支援センター

