

地域の集まりにご利用ください！

❀ 包括たかおか『出前講座』のご案内 ❀

包括支援センターでは、町会などの地域の集まりや、福祉施設等にお伺いし、福祉や医療など、地域の皆様へ向けたお話をさせて頂いています。

『出前講座』内容の一例

- ★「介護保険制度について」
 - ★「認知症の予防、早期発見・早期治療」
 - ★「成年後見制度」
 - ★「高齢者が入居する施設」
 - ★「介護予防・体操」
- …など、詳しくは「出前講座一覧」をご用意しておりますのでお問い合わせ下さい。

町会・在宅福祉委員会・老人クラブの行事、事業所内の研修等、様々な機会にご活用頂いています。

日時、内容はご要望に応じてご相談させていただきます。

無料でお伺いします。お気軽にご連絡下さい。 受付担当：有田・小林・松野



函館市地域包括支援センターたかおか

【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【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致します。

(自立相談支援機関は休日・夜間の相談は行なっておりません)

★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)…9,555人 高齢化率…43.7%(令和5年12月現在)



函館市地域包括支援センターたかおか

たかおか通信

見晴町 香雪園のリス



第16号 令和6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

令和6年元旦、我が国はまた大きな災害に見舞われました。この度は能登半島地震により被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様に心よりお見舞いを申し上げますとともに、皆様の生活が1日も早く平穏に復することをお祈り申し上げます。

報道で被害の状況を知ること、その深刻さを目の当たりにする日々が続いております。石川県は福祉の取り組みの先進地として函館市の職員と包括の代表職員が視察をし、その後の事業の参考とさせていただくなど、たいへんご縁の深い地域です。今も当時お世話になった方々が支援に尽力されていることと思います。微力ながら私たちにできることで支援をさせていただきたいと考えております。

全国的には感染症が蔓延しています。皆様におかれましては引き続きご自愛ください。今号もよろしくお願いします。 施設長 松野 陽

自立相談支援機関について

函館市の地域包括支援センターでは、従来からの「高齢者の相談窓口」をそのままに、令和4年度より新たに「自立相談支援機関」が併設されました。

誰にも相談できない悩み事…

あなたの悩み、まずはご相談ください

例えば…

借金の返済が大変

まずは収入や支出・借金などの内容についてお聞きます。借金の返済方法や支出の整理、見直しなどを一緒に検討し相談、支援します。

例えば…

働くことに不安がある

・就職したが長続きしない。
・働いたことがない。
・高齢だが就労したい。
などさまざまな理由があります。状態に合わせた制度利用の相談や支援をします。

例えば…

収入が減って家賃の支払いが出来ない

住居確保給付金の制度活用を検討します。また、転職や仕事の掛け持ちの可能性についても探ります。

地域包括支援センター
たかおか

「暮らし」や「しごと」について様々な不安を抱えている人は少なくありません。まずはご相談下さい。一緒に考えていきましょう。

相談者

様々な連携・協力機関と共に
一緒に解決に向け相談します

・法テラス・ハローワーク
・若者サポートステーション
・病院 ・社会福祉協議会
・函館母子家庭等就業自立支援センター
・高齢者、障がい者、児童分野等の機関 など

作ってみませんか？

「いきいき生活手帳」

いつまでも元気で生活していくために、生活習慣について振り返り、自身で健康維持や介護予防への取り組みをしていく事が大切です。
「いきいき生活手帳」を作成し介護予防に役立ててみませんか？



～「いきいき生活手帳」とは～

自身の健康状態に合わせて作る「自分だけの介護予防の手帳」です。

自身の介護予防の目標や計画がたてられるようになり、様々な情報をまとめています。



※いきいき生活手帳の一部です！

❁作成の流れ

- ①チェックシートで自身の健康状態や生活習慣を把握する。
- ②目標や具体的な取り組みを考える。
- ③自身の介護予防、健康維持に必要な情報シートを選ぶ。
(生活習慣・運動・栄養・口腔・認知症など)
- ④全てのシートをつづり、自分だけのいきいき生活手帳が完成！

包括の職員と面談し一緒に作成します。

❁対象者

- ・65歳以上の方
- ・心身機能の低下を感じたり、生活の不安を感じている方
- ・さらに健康増進に取り組みたい方

※現在、介護保険サービスを利用している方は対象になりません



作ってみたい方、興味や関心のある方は、ぜひ当センターまでご連絡下さい。

みんなで考えよう

「高齢者虐待」について

最近、新聞やニュースでも耳にすることが増えた「**高齢者虐待**」ですが、令和4年度、高齢者虐待における相談・通報数は全国約**38,000件**、全道約**1,000件**と年々増加しています。今回を機に身近に起こり得る「**高齢者虐待**」について考えてみませんか。

《高齢者虐待とは？》

●身体的虐待

- ・殴る、蹴るなどの暴力行為。
- ・無理やり食事を口に入れる。



●心理的虐待

- ・屈辱的なことを言う。
- ・無視や嫌がらせをする。



●性的虐待

- ・トイレの失敗を笑う。
- ・本人が嫌がる性的な行為をする。



●経済的虐待

- ・同意なく金銭を使う。
- ・本人に金銭を使わせない。



●介護や世話の放棄・放任

- ・必要な世話をしないで放っておく。



《高齢者虐待の背景》

高齢者側

- 認知症の症状がある。
- 病気、障害がある。
- 常に介護が必要な状況。
- 性格や気質が難しい。



介護者側

- 介護中心の生活による疲れ。
- 経済的に困窮し、生活が苦しい。
- 病気や障害がある。
- 介護に関する知識不足。



介護者が高齢者に対する介護の方法や認知症の言動に戸惑い、自覚がなくとも高齢者虐待に至ってしまう事例もあります。

「介護や生活のお悩み」相談してみませんか？

介護に一生懸命に取り組むあまり、誰にも相談できず、疲れてしまい、追い詰められてしまうことは少なくありません。介護や今後の生活について私たちと一緒に考えていきませんか？まずはご相談ください。

【連絡先】

- 函館市役所高齢福祉課 21-3025
- 地域包括支援センターたかおか 57-7740

