

おじいちゃん、おばあちゃん。
いつまでも

健 康 で、

昔は農業が好きだったんよ。
今はテレビをよく見るねえ。

寺岡 スエノさん (下野町)
大正2年2月19日生

笑うのも大事。
好きなもの食べるのも大事。

西野 マサヨさん (下野町)
大正元年12月20日生

長 生 き



してね!

祝 100歳!
おめでとうございます

9月17日は敬老の日です。平成24年4月1日から平成25年3月31日までの間に100歳になられる人に、ご長寿のお祝いとして、市長から記念品と祝い金をお贈りします。いつまでもお元気で長生きしてくださいね。

○長寿の秘訣をお聞きしました。

○テレビを見て規則正しい生活を

○自分でやれることは自分でする

○好きなものを食べて、ストレスのない生活を

氏名	住所
梶川 ヒデコさん	中央二丁目
花山 カズヨさん	竹原町
新潟 キミヨさん	福田町
森原 卓實さん	忠海東町二丁目
西野 マサヨさん	下野町
森島 チヨさん	東野町
寺岡 スエノさん	下野町
福本 ミネさん	吉名町

地域の介護予防事業を補助します

地域のみなさんが、高齢者の自立支援や介護予防事業を、ボランティア活動などで自主的に行えるよう補助します。

対象

①活動の拠点となる事業所等が市内にある団体
②市内に在住または通勤、通学する人で、高齢者主体の団体(政治宗教活動及び営利を目的とした団体は除く。)

※①と②両方を満たすこと。
補助額

事業開始1年目及び2年目は、1団体あたり上限24万円。3年目は、1団体当たり上限12万円(交付終了後も事業を継続することが要件)。

選定方法

補助金交付基準に基づいて審査します。結果は平成24年度中に申請者に通知します。

申請・問い合わせ

9月28日(金)までに福祉課介護福祉係へ。

☎ 22 1 7 7 4 3

「あんしんホルダー登録システム」

「あんしんホルダー登録システム」とは、外出時に倒れたり、事故に遭ったり、緊急搬送された時の家族への連絡手段です。また、認知症の人が道に迷われた時にもお手伝いすることができます。

高齢者が安心して生活することができるよう、平成24年1月に開始した「あんしんホルダー登録システム」の登録者数は、現在、450件を上回りました。

登録者は、一人暮らしの人や高齢者夫婦世帯の人、自分の身体に不安がある人、外出する機会が多い人、または家族が心配して申し込む人など、様々です。

ぜひご登録ください。



緊急通報システム「あんしん電話」

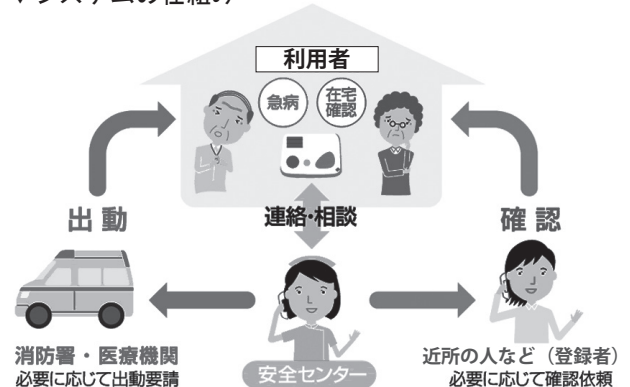
24時間いつでも介護・健康相談ができます。緊急時には救急車の出動要請を行い、対応します。

対象 概ね65歳以上で高齢者のみの世帯

利用料金 月額500円

(市民税課税世帯は別に1,300円)

▼システムの仕組み



自分に合ったサービスで暮らしに安心を

竹原市の高齢化率は、現在33%を超え、3人に1人が65歳以上という状況です。一人ひとりが安心して暮らせるよう、様々な支援サービスがあります。夫婦や家族で、自分自身にあったサービスを選び、ぜひご利用ください。

問い合わせ 福祉課介護福祉係 ☎ 22-7743



成年後見制度

「成年後見制度」とは、判断能力が不十分な人が、いろいろな手続きや契約をするときに、不利な契約を結ばないように支援し、本人の権利や財産を守ることを目的とした制度です。

・任意後見制度

判断能力が低下する前に、将来誰に後見人となつてもらうか、どのような援助をしてもらうかを自分で決めておく制度です。公証人役場で「任意後見契約公正証書」を作成すると、本人の判断能力が不十分になった場合に任意後見が開始され、援助が行われます。

・法定後見制度

すでに判断能力が不十分な人のために、家庭裁判所が適任と認める人を成年後見人に選任し、本人を保護・支援する制度です。

成年後見人等は本人の意思を尊重し、その心身の状況や生活状況に配慮しながら、本人に代わって財産管理や契約などを行います。

家庭裁判所は、定期的あるいは随時、後見の事務に関する報告を成年後見人等に求め、調査します。

問い合わせ 竹原市地域包括支援センター ☎ 22-5494

日常生活自立支援事業「かけはし」

「かけはし」は、高齢であることや障害があることで、介護保険をはじめ各種の福祉サービス利用の判断がつきにくい場合や、日常的な金銭や通帳などの管理に不安がある人が利用できます。

主なサービス内容

○福祉サービス利用支援（福祉サービスの利用に関する情報の提供・相談など）

○日常的な金銭管理の支援（福祉サービスの利用料の支払い手続き・代行など）

○書類等のお預かり（通帳や印鑑、証書などの書類の預かり）

福祉サービスの利用手続き、金銭管理などのサービスを利用する際は次の料金がかかります。

○福祉サービス等の利用手続きや、日常的な金銭管理等のお手伝い 1,500円/回

○通帳や印鑑、証書等の預かりサービス 1,500円/月

なお、制度に関する相談や支援契約作成にかかる費用は無料です。

問い合わせ 竹原市社会福祉協議会

☎ 22-5131



介護予防事業
いきいき
はつらつ
教室

あなたも
始めてみませんか？

地域包括支援センター
(☎22-5494)では、
介護予防の推進や、専門職
による介護・福祉・健康・
医療などの相談に応じてい
ます。



(運動機能向上プログラム)

介護予防教室のひとつ、「いきいきはつらつ教室」は、市内4か所で生活機能の低下が認められる高齢者を対象に開催しています。
運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上の3つのプログラムを基本に、認知症、うつ病、閉じこもりの予防など、専門のスタッフが中心となり、実施しています。
また、市内では、いろいろな場所で介護予防教室が開催されています。お近くの教室に、ぜひご参加ください。

参加者の **声**



坂田 智子さん (82)
毎回楽しくてね、元気になれるんですよ。友達の輪も広がりますしね。専門のスタッフさんがいるから、健康に関する勉強にもなるし、これからは喜んで参加させてもらいます。



大本 ヤス子さん (80)
もともと、友達が通っていて、私も参加するようになったんよ。「いきいきはつらつ教室」に通い始めて、肩が凝らんようになったねえ。毎週来るのが楽しみなんよ。



(栄養改善プログラム)

こんな声もありました！

- 身体のことや栄養のことなど、専門的な話を聞けるから勉強になります。
- 近所の人を誘って、みんなで行くのが楽しいです。
- 通い始めて、体の調子が以前より良くなりました。元気の源です。



向田 時典さん
在宅介護支援セ
ンター「せとうち」
の相談員。

大世戸 玲子さん
在宅介護支援セ
ンター「せいけい」
の相談員。



丸光 陽子さん
在宅介護支援セ
ンター「ゆさか」
の相談員。

山下 和子さん
在宅介護支援セ
ンター「むなこし」
の相談員。

在宅介護支援センター相談員

まずは一歩 外に踏み出して

「介護予防などに関する、地域の身近な相談員であるみなさん。活動する中で、喜びや楽しみを感じる時はどんなときですか。」

大世戸 介護予防の教室に来てもらって、「楽しかったよ」という声を聞くと、やはり嬉しいですよ。

山下 そうですね。私も「楽しかった」「来て良かった」という声を聞くと嬉しいし、励みになります。あと、高齢者のみなさんは人生の先輩なので、いろいろな話を聞けて勉強になります。

向田 私は、介護予防教室でみなさんの体の動きが少しずつ良くなってきているのがわかると嬉しく思います。

丸光 元気な姿が1番ですよ。あと、個別に高齢者のみなさんの家を訪問する際に、心をひらいて話をしてもらえると「良かった」と思いますね。時には警戒される方もいらっしゃいますが…。

山下 そうですよ。私達の仕事を受け入れてもらえない時もありますよね。

丸光 ええ。でも、話をするうちに、徐々に打ち解けてもらえるんですよ。

大世戸 そう。歩み寄るためには、地道な活動も大切。
向田 もちろん、すぐに受け入

れてもらえる時もたくさんありますよね。あまりに警戒心がないので、こちらが心配にならない（笑）。

「竹原市の介護予防事業について教えてください。」

丸光 竹原のような在宅介護支援センターは、どこの市町でもあるわけではないですよ。

向田 そう。介護保険制度開始以前からの地域に定着した支援センターがあるのは、竹原の特色です。それぞれの地域のみなさんにとって、身近な介護予防の相談窓口でありたいと考えています。ただ、高齢化が進むにつれて、介護予防が必要となってきました。みなさんに、早いうちから自分なりの介護予防をしていただきたいですね。

大世戸 そうですね。何より外へ出ることが大事だと思います。人と話をして、たくさん笑って1日を過ごすことが、一番の介護予防になるんじゃないかな。

向田 そのとおり。ゴルフなど、自分の趣味を続けるのもいいですね。外に出るということが大事です。

「まずは一歩外に踏み出してみる」ということが介護予防につながるのです。では、今後、竹原でどのような介護予防事業を

進めていきたいですか。

大世戸 地域で支え合って、介護予防を進めてもらえるといいなと思います。近所同士で声を掛け合って、教室に来てもらえたら嬉しいですよ。

丸光 私が担当している地域のみなさんは、近所同士のことを気にして生活されています。「あの人が最近どんな？」と聞くと、「元気だよ」とか、答えが返ってくるんですよ。

山下 地域のみなさんに介護予防に関する意識を高めてもらうきっかけのひとつとして、「いきいきはつらつ教室」へ参加してもらい、運動などを習慣づけていただけたらいいな。

大世戸 そうそう。各地域で、いきいきはつらつ教室の卒業生のみなさんが指導者となって、サロンなどを開いてくれているんですよ。そんなふうに輪を広げて、介護予防を広めていきたいですよ。

向田 そうです。市が行っている事業だけでなく、ボランティアのみなさんや、民間のサービスマなども、もつと育ててほしいと思います。自分に合った予防方法を選べるように、竹原市全体で介護予防の場が増えていくといいですよ。