

地域包括支援センターだより

スマートフォンで高齢者のつながり作り

臼井阿原第1自治会公民館で高齢者の方を対象とした全6回のスマートフォン基礎講座を開催しました。事前に開催したスキルアップ講座の修了者にデジタル支援員として参加していただき、コミュニケーションをとりながら楽しく学び、地域の人たちが集まるきっかけづくりになりました。



講座を終えてひとこと



中央市社会福祉協議会

生活支援コーディネーター薬袋さんより

今後については、講座をきっかけにして地域の方々が繋がる機会となって欲しいです。参加者の方々は講座終了後も学んでいきたいという意欲があり、これが新しい集う場になっていければ一番良いと思います。



デジタル支援員さんより

自分の勉強のためにスキルアップ講座に参加して、基礎講座で人に教えることで、私自身もとても勉強になりました。自分の自治会でも集まりが無いのでこれを一つのきっかけにしていきたいです。



基礎講座受講者さんより

参加してみても、自分は他所から来て知人がいなかったのでは出合いがあった良かったです。覚えられないこともありましたが、同じ市民の方に親切に教えてもらえて良かったです。

中央市地域包括支援センター

中央市臼井阿原301-1

電話：055(274)8558

FAX：055(274)1125

職員体制：管理者、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、事務員

事業実施地域：中央市全域

営業日：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

休業日：土・日・祝日・年末年始



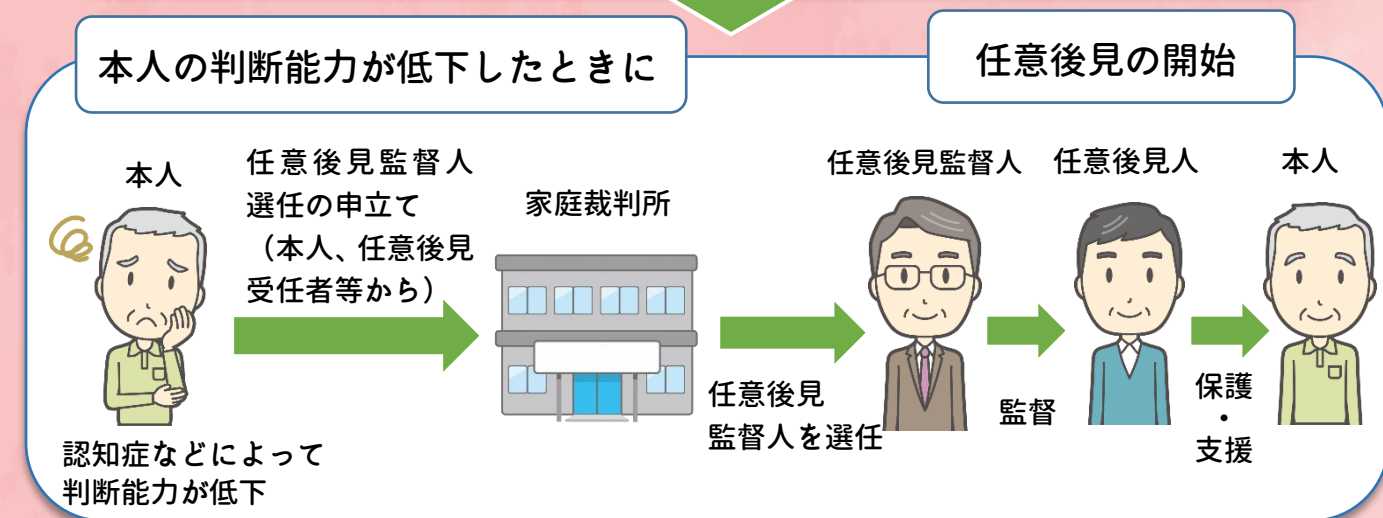
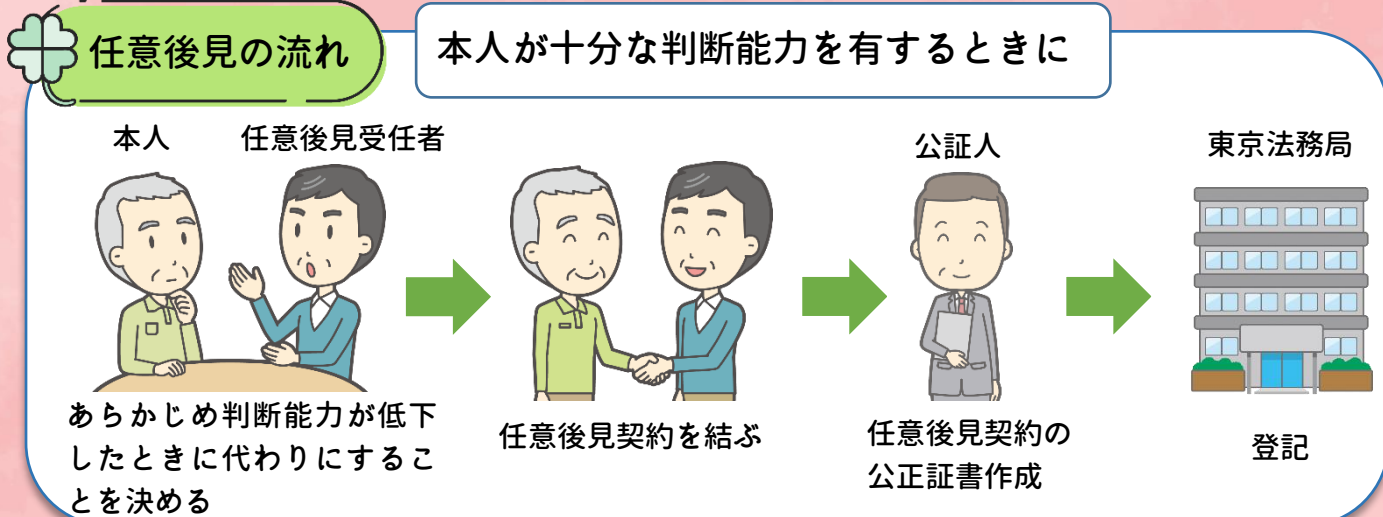
知ってほしい『任意後見制度』について

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって判断能力が不十分になった人の財産や権利を法律面で保護・支援する制度として成年後見制度があります。その中に、将来的に認知症などで判断能力が不十分になった場合に備える『任意後見制度』があります。

任意後見制度

ご自身に十分な判断能力があるうちに、任意後見人を選ぶことができる制度。

判断能力が低下した場合に備え、任意後見人に代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておきます。判断能力が低下した場合には、家庭裁判所で必要な手順を踏むことで、契約の効力が生じます。



ご自身やご家族の状況で心配なことがあれば、早めに制度の利用を検討してみましょう。
地域包括支援センターには社会福祉士が在籍しています。
ご不明な点があればご相談ください！

オレンジカフェ

写真は10月のハロウィン：
音楽療法の様子です



オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、地域の皆さんが誰でも自由に参加でき、集える場です。歓談したり、音楽や踊りを楽しんだり、季節を感じられる飾り付けやイベントを行ったりしています。また、介護経験者や認知症相談員もいるため、心配事の相談にも対応しています。



ほっと一息
つきませんか？

実施日：毎月第4金曜日
時間：午後1時30分～2時30分
場所：玉穂総合会館 多目的室1-5
(山梨県中央市下河東 620)
電話：055-274-8558
ご興味のある方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

健康体操サポーター

げんきかい通信

健康体操サポーター養成講座のご紹介

地域に介護予防体操と笑顔を届けるボランティアです！



令和5年1月～3月にサポーター養成講座を開催しました。講座は全12回で1回につき1時間半ほど講義と実技をします。

今年度は宿題もあったので大変だったと思います。とても熱心に勉強されていました。げんきかいとしての活躍が楽しみです♪講座は今年度も開催します。沢山の参加をお待ちしております。

お家でもできる体操をご紹介します！

腰ひねりストレッチ

①

腰痛に効果があります！



腰を右に捻りましょう。

②



ゆっくり10秒キープ



左も同じように捻りましょう。



中央市高齢者在宅福祉サービス

見守り通報サービス(ふれあいペンダント)



- (内 容) 高齢者の急病又は事故等の緊急時に迅速な救助等ができるようにするための通報サービスに加え、常駐看護師による相談等を24時間利用でき、安心な生活が送れるよう支援を行います。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
② 65歳以上の人で構成される高齢者世帯
- (利 用 料) 生活保護世帯に属する方、市民税非課税世帯に属する方については負担額はありません。
前年市民税課税世帯に属する方は、利用者負担金 6,800円(他にシステム利用時の電話料、電気料がかかります。)

敬老祝金支援事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) ① 基準日(9月15日)において、満88歳の人
② 中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満88歳の方は1万円 満100歳に達した人は10万円



金婚及びダイヤモンド婚お祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、記念品を11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 中央市住民基本台帳に記載があり、及び戸籍記載事項に基づき当該年度中に、結婚50年又は60年を迎える夫婦
- (申 請) 「金婚記念・ダイヤモンド婚記念届出書」により随時受付(戸籍謄本添付)
※9月末までに申請した場合は当該年度に贈呈しますが、10月1日以降は次年度になります。



布団乾燥及び理美容サービス事業

- (内 容) 寝たきり高齢者の布団を洗濯乾燥した場合に助成します。
また、寝たきり等で理美容に行くことができない人が、家庭で理美容を受けられるように助成します。
- (対 象) 市内に住所があり、介護保険法の要介護4以上と認定された人
- (助 成 額) 布団乾燥サービス 年間2回以内で1回につき5千円(寝具の洗濯・乾燥・消毒代金の一部を助成。)
理美容サービス 年間6回以内で1回につき2千円(訪問理容、美容サービス)



日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 65歳以上のひとり暮らし高齢者に日常生活用具を給付(貸与)します。
- (種 目) 電磁調理器・・・心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な低所得のひとり暮らし高齢者
火災報知器・・・低所得の寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者
- (費 用) 生活保護法の規定による被保護世帯(単給世帯を含む)と生活中心者が前年所得税非課税世帯については負担額はありません。前年所得税課税世帯については、課税額に基づいて、自己負担額を決定します。



救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけ医療機関や持病等、救急時に必要な情報を保管する筒形容器のセットです。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
② 65歳以上の人で構成される高齢者世帯
③ 「身体障害者手帳」1級もしくは2級・「療育手帳」AもしくはB・
「精神障害者保健福祉手帳」1級をお持ちの人のみの世帯
④ ③と65歳以上の人でのみの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布



*各事業とも申請が必要となります。(敬老祝金支給事業を除く。) 申請書は長寿推進課に備えてあります。
*申請後、対象者の要件を欠くとサービスを受けられなくなる場合があります。

お問合せ 中央市役所 長寿推進課
地域包括支援センター 電話 274-8558