

地域包括支援センターだより

2年前に自宅の階段から転落し、大腿骨を骨折、2度手術を行う。

退院する際は、要介護2の認定を受けた藤原さん。「歩けるようになりたい!」との思いから、必死にリハビリに取り組み、歩けるようになった矢先、再び病気により入院。一時は命の危機もありました。それらを乗り越え、現在は、「生きがいや楽しみを続けられる自立した生活」を送っています。

藤原さんの信条は、人のためになることや誰かの役に立つことをすること。



それを生きがいとしている。日頃から“言葉”を大切にし、言葉は“言霊”と言われており、年を重ねると「できない」と言葉にしがちだが、前向きな言葉を大切に、目標を持ち、目的を持てば必ず生きられる。過ぎたことはくよくよせず、今日を生きれば良いと思い、その連続が自分を元気にすると語られた。

元々、生け花が趣味との話から、「市役所に来られる方の少しでも心の癒しになったらいいなあ」との思いにより、市役所本館の長寿推進課の窓口に生け花を生けてくれています。「お花を見た方から、『綺麗に生けてある』と褒めていただくと、花だけでなくて心を褒められている感じ」と、とてもうれしそうに話されています。



* * *
自ら立ち上げたサークル活動も休止していましたが、再開させ、コロナ禍も公園で集まる等を企画し、実行されるとてもパワフルな人です。「みんなが支えてくれる、待っていてくれる仲間がいる」ということが、藤原さんを動かす原動力となっています。

* * *
今回は、「こうありたい」という目標を持ち、自ら努力されたことで、要介護状態から、「自分らしい生活」を取り戻した藤原さんを紹介しました。

生きがいを持つことで日常生活にハリを!
要介護状態から自立した生活へ
介護を受け続けることが多い介護保険。
もう一度元気になり、介護保険からの「卒業」をされた
藤原さんを紹介します。



インタビュー：藤原 喜久子さん
(84歳)

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

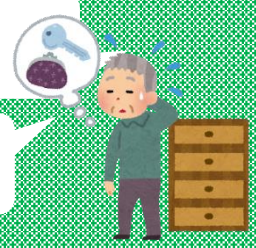
ご存じですか？

知っておこう！成年後見制度

『成年後見制度』とは、判断能力が不十分なために財産の侵害を受けたり、人としての尊厳が損なわれたりすることがないように法律面で支援する制度です。

こんな人は成年後見制度を検討してみてください！！

最近物忘れが多くなって財産管理などが不安になってきた。



将来的に認知症になるなどの不安がある。

判断能力に不安が出てきた親の土地やマンションなどを管理したい。



判断能力が不安になってきた一人暮らしの親を悪質商法などから守りたい。



相談



自身や家族の状況で心配な事があれば、早めに制度の利用を検討してみましょう。制度の利用を考えている人は地域包括支援センターにいる社会福祉士までご相談ください。ご本人やご家族の状況を伺いながら、適切な制度、機関のご紹介をします。

オレンジカフェ 近況報告

コロナ禍で開催が危うかったオレンジカフェですが、なんとか昨年4回開催することができました。今年は通常通り月1回開催できることを目指しています。

青空カフェ



初めて屋外で実施し、コロナ禍でも皆さんに少しでも会えたのが嬉しかったです！ 令和2年9月25日



令和2年10月23日

会場を元に戻し、内容を回想法中心としたものに変更。これが昔の懐かしい物がたくさんで楽しいと好評です。



毎回主役が変わり、参加者、支援者さんの新たな力が発揮されています！

令和2年11月30日

オレンジカフェはいつでも、参加することでリフレッシュでき、家族がお互いに穏やかに過ごせるような、ほっと一息つける場であることを目指しています。

<今後の日程>

日程：4月23日、5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24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 (中央市地域包括支援センター)

※感染拡大の影響のため急遽中止することもありますので、開催の有無についてはご連絡ください。



クリスマスや季節を感じる飾りは、いつも支援者さんの力作です。

令和3年12月18日



健康体操サポーター

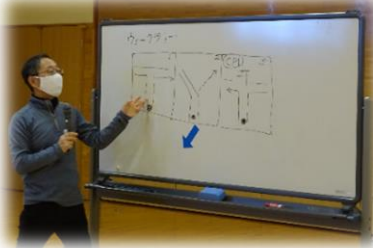
げんきかい通信

毎週木曜日！げんき体操会開催中！！

地域に介護予防体操と
笑顔を届ける
ボランティアです！

昨年度は感染症のこともあり、げんきかいも例年どおりの活動ができませんでした。そこで、何か安全に楽しめることはないだろうか…と様々模索しました。そして、身近な地域を歩き、夢中になれるゲーム体験を通して、楽しく健康づくりはできないだろうか？と、「町中クイズゲームウォーキング」を開催することになりました。時期については未定ですが、開催に向け準備を進めています！

クイズウォーキングの講習を受けました！



ゲームについてはお楽しみに！

お家でもできる体操をご紹介します！

犬の背中



①



手を出して握りこぶしを作ります。

②



お腹の横に引きます。
(肩甲骨を背中の中の中心に寄せるイメージで行います。)

猫の背中



①



猫の背中、手を胸の前で組み、おへそを見ながら腕を前に出し背中を丸めます。

②



しっかり肩甲骨を伸ばすことがポイント！

お申込み・お問合せ

中央市地域包括支援センター 055-274-8558

中央市高齢者在宅福祉サービス

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5,000円(洗浄・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2,000円(出張料金の一部を助成。カット代実費負担。)

日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 概ね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。
- (対 象) 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な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ぬ。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。

金婚等お祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)か商品券のどちらか一方を選んでいただき、11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 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、結婚50年又は60年を迎えた日に中央市住民基本台帳に記載されていた夫婦
- (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。

敬老祝金支援事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、その長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) 基準日(9月15日)において、満88歳の人
中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝金額) 満88歳の人 10,000円 満100歳に達した人 100,000円

救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけの医療機関や持病等、緊急時に必要な救急情報を書き込む用紙を保管する筒形容器のセットです。常時、冷蔵庫内に保管し、活用例として、救急隊員が病院へ搬送する際に適切に処置するための参考とします。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし世帯 ② 65歳以上の人で構成される世帯
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

見守り通報サービス(ふれあいペンダント)

- (内 容) 急病又は事故等の緊急時の救護に加え、常駐看護師による相談等を24時間体制で行うことができ、安心な生活が送れるよう支援を行います。
- (利用料) 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)

*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。

*申請書は長寿推進課、玉穂支所、豊富支所に備えてあります。