

地域包括ケアシステム

誰もが暮らしやすいまちづくり

介護保険を

利用するには？

介護保険は、介護が必要になっても、その持っている能力を活かして、できる限り住み慣れた地域で自分らしく自立した生活を営むため、また、老後の安心を共同連帯して支え合うため、身近で大事な制度です。

大切なご家族や身近な人が突然介護を必要とする状態になったら、皆さんはどうしたらよいかご存知ですか。

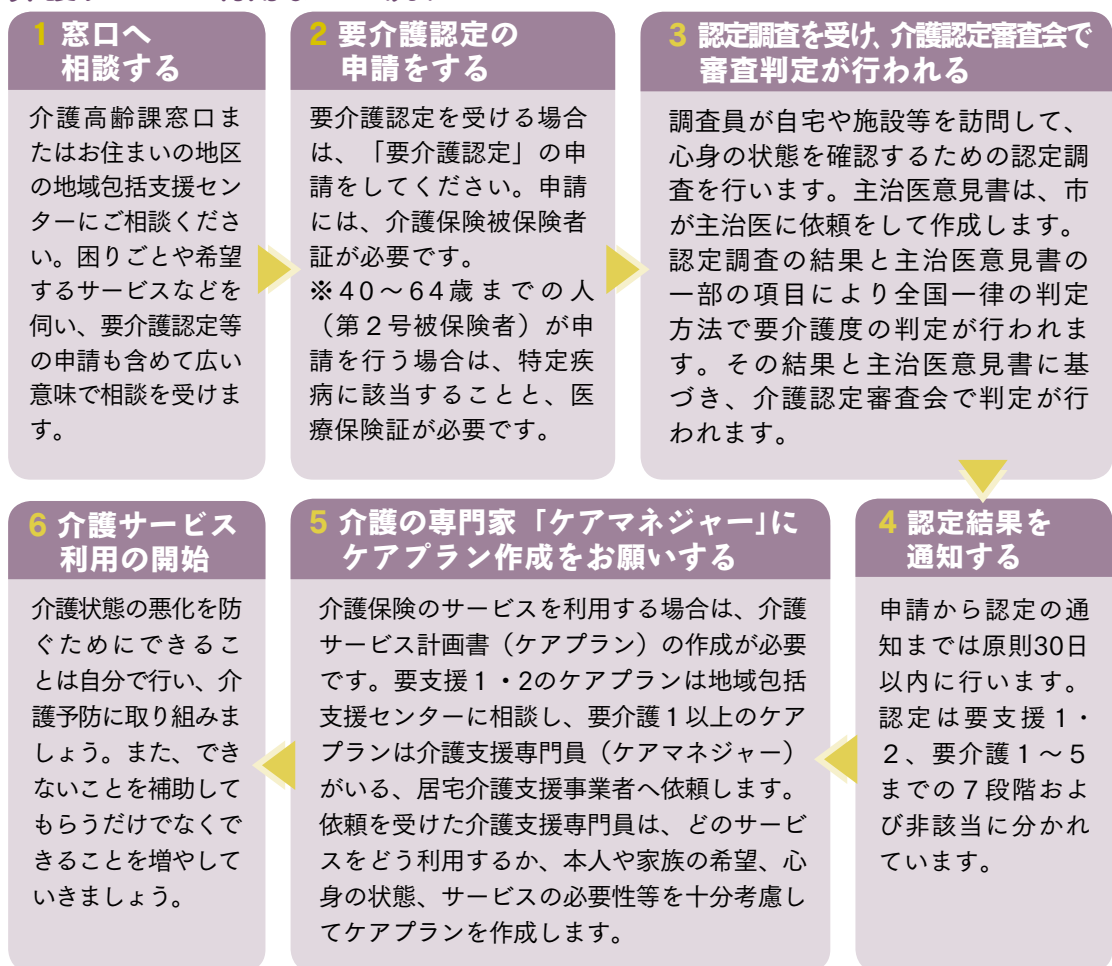
「家族の介護について相談したいけど、どこに相談したらいい？」「介護サービスを利用したいけど、どうしたらいい？」

いざというとき困らないように、まずは何をしたらよいか知っていただくため、介護保険の利用方法についてご紹介します。

介護保険の目的って何？

介護保険は要介護状態になっても、本人の有する能力に応じ自立した日常生活を居宅において送ることができることをめざしています。介護保険サービスを利用する上で大切なことは、どんな生活を送りたいかという目標を持ち、実現のために役立つサービスを上手に選ぶことです。

介護サービス利用までの流れ



お住まいの地区の地域包括支援センターはこちらです！

名称	住所	電話番号	担当地区
■ 東部地域包括支援センター	内堀17	☎ 24-8080	精義・立教・城東（地蔵・東野除く）・修徳・大成
■ 西部地域包括支援センター	西金井170	☎ 25-8660	桑部・在良・七和・久米
■ 南部地域包括支援センター	江場776-5	☎ 25-1011	日進・益世・城南・城東（地蔵・東野のみ）
■ 北部東地域包括支援センター	長島町松ヶ島66 多度町多度1-1-1	☎ 42-2119 ☎ 49-2031	大和・新西方・深谷・長島
■ 北部西地域包括支援センター	大山田1-7-4 （福祉なんでも相談センター）	☎ 41-2114	筒尾・松ノ木・大山田・星見ヶ丘・野田・藤が丘・陽だまりの丘・多度

問 介護高齢課（☎ 24 - 1186 FAX 24 - 3133）

通いの場

紹介



「和みの会」の皆さん(最前列右側：代表の伊藤さん)

〔活動日時〕

月1回(第3火曜日)

午前9時30分～11時30分

〔活動場所〕嘉例川集会所

〔活動内容〕桑名いきいき体操、カラオケ、おしゃべりなど

〔対象〕嘉例川にお住まいの人

〔お問い合わせ先〕

市社会福祉協議会(☎22-8218)

通いの場とは…

「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

嘉例川地区でグラウンドゴルフを楽しんでいたグループの伊藤さんが、『広報くわな』の「桑名の憩い」の記事を見て、「通いの場」を作ろうと思いたちました。いくつかの「通いの場」を見学したり、自治会長等に相談し支援を受けたりして、和みの会を結成しました。月1回、20人程の参加者(最高齢95歳)が歩いて集会所へ集まり、桑名いきいき体操やおしゃべり、カラオケなどさまざまなことをして楽しんでいます。

伊藤さんは、「自治会長のアドバイスを受け、まずは女性の会として始まったけれど、今後は男性や若い人にも参加してもらえるようにしていきたいです。みんなの意見を聞きながら、いつまでも元気でいられるようにしたいです」と話します。

から参加することで閉じこもり予防になると思って参加しています」「墓掃除や花見で年2回会う程度だったけれど、月1回でも顔を合わせて話せるようになって良かった」「なじめる人ばかりで気楽でいいですよ」など嬉しそうに話します。

和みの会 (嘉例川地区)

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき	場所
5月16日(火)	午後1時30分～3時 ながしま遊館 水郷テラス
5月20日(土)	午前10時～11時30分 大山田公民館
	午後2時～4時 シャトークワナ(内堀124)
5月25日(木)	午後1時30分～3時30分 小貝須浜集会所(大字小貝須878)

問 介護予防支援室(☎24-5104 FAX 27-3273)

シニアカレッジみえ

健康づくり、生きがいづくり、地域づくり、防災対策などを講義や演習を通して学びます。

とき 6月27日(火)、7月20日(木)、8月9日(水)・29日(火)、9月14日(木)、10月27日(金)、11月16日(木)・29日(水)の8日間 いずれも午前10時～午後4時15分(昼食休憩含む)

▷他に、特別授業1日あり(7月12日(水):三重県総合文化センター) 場所 総合福祉会館

対象 【公募】60歳以上で老人クラブ等の広域活動に興味のある人 【推薦】市町老人クラブ連合会の推薦者

内容 「認知症の介護と予防」、「老いを早める食生活」、「高齢者のための薬の知識」、「手軽にできる運動で健康づくり」「サクセスフル・エイジングを求めて」「大地震・大津波に備える」、「高齢社会における生涯学習と地域活動」、「リーダーとしての心得とノウハウ」、「フィールドワーク：奈良市」など(予定)

定員 40人程度 ▷応募者が多数の場合は選考 料金 不要(交通費・昼食代は自己負担)

申込 電話で、三重県老人クラブ連合会事務局へ。締切 5月31日(水)

問 市社会福祉協議会(☎22-8218 FAX 23-5079)、三重県老人クラブ連合会事務局(☎059-227-1621 FAX 23-5079 平日8時30分～午後5時)