

高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センターゆのかわ ゆのかわ通信



第8号 令和2年1月発行 函館市地域包括支援センターゆのかわ 発行責任者 佐々木 康寛

地域の皆様には日頃より当センターの運営にご理解頂きまして、ありがとうございます。今年の干支は子年。ねずみは察知能力が高く、少しの変化でも敏感に感じ取り反応すると言われていています。

センターとして国の方向性や、地域の皆様の声を正しく理解することに努めつつ、ねずみのように「察知する力」を大切に、先を見据えた業務展開を目指していきたいと思ひます。

微力ながら少しでも皆様のお役に立てるセンターとなるよう取り組んで参りたいと思ひますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



保健師 京谷

まずは相談『包括』へ

〒042-0932 函館市湯川町3丁目29番15号
介護老人保健施設ケンゆのかわ内
TEL 0138-36-4300
FAX 0138-57-0080



窓口相談
月曜日～土曜日
8:45～17:30
(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、ご相談をお受けしております。

担当地域 (東央部第1圏域)

川原町 ・ 深堀町 ・ 駒場町
湯川町1～3丁目 ・ 湯浜町
日吉町1～4丁目 ・ 花園町
高齢(65歳以上)人口: 11,024人
高齢化率: 37.4% (令和元年11月現在)

地域の集まりにも、ぜひセンターをご活用ください!

各地域にお伺いし、高齢者全般に関するお話をさせて頂いております。日時、内容をご要望に応じてご相談させていただきます。お気軽にご連絡下さい。(※無料です)
受付担当: 京谷 庄子 森

ケアマネジャーより



函館市在宅高齢者等サービスについて

「緊急通報システム」をご紹介します。
在宅のひとり暮らし高齢者等を対象に、火災、急病、その他事故等の緊急時に消防本部へ通報できる装置です(貸与・設置は無料)。

おおむね65歳以上の在宅高齢者(下記に該当する方)

- ・ひとり暮らしや高齢者のみ世帯で、身体虚弱のため緊急時に機敏に行動する事が困難な方。
- ・ひとり暮らしの方で、突発的に生命に危険な症状が発生する持病がある方。
- ・85歳以上のひとり暮らし高齢者で、日常生活に不安を抱えている方。

◆近隣協力員の届出が必要です◆

- ・5分以内に在住している方で原則3名必要です。
- ・消防本部が通報を受けた際、ご本人と連絡が取れない場合に状況確認等の協力をお願いする方です。

《本体》
電話回線(原則NTTアナログ回線)利用及び、固定電話が必要です。

《ペンダント》
自宅内であれば、別室にいてもボタンを押すと消防本部に通報できます。

《火災センサー》
火事が発生した時に、熱・煙を感知し自動的に消防本部に通報されます。設置について、配線する際に家の構造によっては壁に穴をあける場合があります。

公営住宅への設置には別途必要な手続きがあるため、一般住宅よりも設置に時間を要します。申請や説明をご希望の方は当センターへご相談下さい。

それぞれの職員の

包括ゆのかわのメンバーです！
よろしくお願いします。

 佐々木 社会福祉士	 京谷 保健師	 庄子 主任ケアマネ	 中村 主任ケアマネ	 中村 主任ケアマネ	 中村 主任ケアマネ
 森 社会福祉士	 五井 社会福祉士	 小倉 ケアマネジャー	 小倉 ケアマネジャー	 小倉 ケアマネジャー	 小倉 ケアマネジャー
 安倍 社会福祉士	 中野 ケアマネジャー	 海老名 ケアマネジャー	 海老名 ケアマネジャー	 海老名 ケアマネジャー	 海老名 ケアマネジャー

濡れた靴を乾かす際に新聞紙をクシャクシャにして中に入れる

ガムテープの端に切り込みを入れておくとハサミ無しでも切りやすい

コーヒー豆の出し殻で消臭剤にする

無農薬と不耕起栽培で楽にたのしく家庭菜園

生ごみは冷凍庫で保管すると臭いも虫も出ません

寝る前に蒸したタオルで目を温めるとよく眠れます

魚焼きグリルの網を酢で湿らせて焼くと焼き上がりがふっくら

ストーブのフィルターをこまめに掃除ガス代節約

コーヒーの出がらしを畑の周囲に撒くと、猫が匂うしない

古シーツをウエスにしてこまめに掃除する

ミートソースにトマトソースを入れて作るとコクが出る

出勤前に夕食の下拵えをする

保健師
より

「介護疲れ」していませんか？

どんなに頑張っても介護をしても症状が悪化してしまったり
先も見えず、一人で介護を抱え込んでしまったり・・・。
とても大切に思っている家族の介護であったとしても
介護が長期化すると、心身の負担が大きくなり
知らず知らずのうちに「介護疲れ」していることがあります。
責任感が強く、自宅で献身的に介護を行っている方ほど
疲れの蓄積が大きくなりがちです。心身の負担が大きくなっていませんか？



こんな事で悩んでいませんか

- ①誰にも相談できない。
- ②目が離せず気が休まらない。
- ③つい強い言葉を言ってしまい自己嫌悪。
- ④自分の時間が取れない。
- ⑤仕事や趣味に支障が出ている。
- ⑥経済的な不安がある。
- ⑦身内と意見の相違がある。



介護を続けるポイントは

- ◆身内で役割分担を検討する。
 - ◆介護保険等のサービスを検討する。
- ↓
- ※介護者が日頃行っている介護から
あえて離れ、「リフレッシュ」や
「休息」するための時間を確保する

【長く介護を続けるために…】

長期間、介護を続けていく上で大切な事の一つは、お互いの負担が
少なくご自身にあった方法を見つけることです。各制度のご案内や
手続き、ご相談等について当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。



社会福祉士
より

義援金を装った詐欺にご注意を！

九州の記録的な豪雨や台風19号など昨年は自然災害が相次ぎました。
そんな中善意に乘じ義援金の募集を装った振り込め詐欺などが発生しています。
義援金や寄付金を求める電話や訪問には注意しましょう。

だまされやすい高齢者の特徴とは？

特徴1 だまされたことに気づきにくい

悪徳業者は優しい言葉で近寄り、
話し相手になってくれるので、
そのまま信用してしまう
ことがあります。



特徴2 被害にあっても誰にも相談しない

「被害にあってしまったことが
恥ずかしい」、「家族に迷惑を
かけたくない」、と一人で
抱え込んでしまうことが
あります。



悪質業者は
高齢者を
狙っています

今年度の地域ケア会議報告

主任ケアマネジャー
より

～ケア会議から広がる地域連携～



公営住宅に特化した
地域ケア会議①
「他機関に協力して
欲しい事」について
会議開催。

【意見交換】

- ・警察～近隣トラブルについて被害者の
希望があれば、協力や対応ができる。
- ・多くの団体との具体的なネットワーク
構築に向けた意見交換を実施したい。

参集範囲を広げて再度開催！



公営住宅に特化した
地域ケア会議②
「互いに協力しあえる
地域づくり」について

【意見交換】※見守り協定事業含む19団体参加

- ・電気、ガス、水道の検針時に異変に気付
く事ができる。
- ・民生委員、市、居宅、警察、住宅公社、
包括が協力して安否確認の対応ができる。



「認知症高齢者
模擬検索」①
国立病院と在住町会、
関係機関で「協力で
きる事」を話し合い。

【意見交換】

- ・病院が川原町会と初めて繋がりができた。
顔が見える付き合いにしていきたい。
- ・町会同士の繋がりや協力体制を広げたい。
- ・離院者の情報があれば検索協力ができる。

病院と近隣町会で再度開催！



「認知症高齢者
模擬検索」②
「互いに協力しあえる
地域づくり」について

【意見交換】※参加町会を近隣5町会に拡大

- ・離院者の検索協力を、地域へ広げられる
よう伝達方法について検討が必要。
- ・病院と町会代表者で連絡委員会を発足し
連携を深めてはどうか。

今年度の地域ケア会議は、一つの会議が次の開催に繋がり地域連携に広がると実感
できた会議でした。今後は全体会を開催する予定です。ご参加ご協力をお願いします。

市役所職員を装って自宅を訪問し
募金を求めてきた。

実際に
こんな手口が
ありました

息子を装い「職場で集めた義援金を
なくしたのでお金を貸してほしい」と
現金を要求してきた。

「被災者が老人ホームに入るために
名義を貸してほしい」と承諾を
得た後に「名義貸しは犯罪」と
現金を要求してきた。

実在する団体名で寄付のFAXを
送り付け、別の個人名の口座へ
振り込ませようとしてきた。

寄付をする前に…
→ 身近な人に相談！
相手方をよく確認！
公的な機関・団体は募金のために
個人宅へ電話や訪問はしません。
振込先の口座番号や名義はテレビや
新聞、ラジオ等で確認しましょう。

●少しでも不審に思ったら…●

- 函館市消費生活センター
☎26-4646
- 警察相談ダイヤル
☎#9110
- 函館市役所
「くらし安心110番」
☎21-3110

当センターにも
ご相談ください

