



函館市地域包括支援センターゆのかわ

# ゆのかわ通信



包括ゆのかわ

第13号 令和4年8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

日頃より当センターの運営にご協力頂き、ありがとうございます。

令和4年4月より『福祉拠点』として、湯川町1丁目に事務所を新築移転いたしました。地域の皆様からの様々なご相談に対して、しっかりと向きあい丁寧に対応することが、少しでも「相談して良かった」と感じて頂けるを考え、職員全員で業務に取り組んでおりますので、ぜひお気軽にご相談またはお立ち寄り下さい。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。



施設長  
佐々木 康寛

## 令和4年4月1日 移転しました！！

《新住所》

〒042-0932

函館市湯川町1丁目15番19号

まずは相談『包括』へ

### 【相談受付時間】

8:45~17:30

月曜日~土曜日（日曜日は定

【TEL】0138-36-4300

【FAX】0138-57-0080

※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。

※自立相談支援機関は、上記の【相談受付時間】のみの対応です。



外観



駐車場



相談室



多目的室

### 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：11,099人  
高齢化率：38.4%（令和4年6月現在）

### 地域の集まりや勉強会で出前講座しています！

各地域にセンター職員がお伺いし、福祉や制度等についてお話をさせて頂いております。日時、内容はご要望に応じて対応いたしますのでお気軽にご連絡下さい。（※無料です）

受付担当：京谷・森

# 自立相談支援機関が加わりました！！

地域包括支援センターは令和4年4月より、函館市からの委託を受け、新たに「**自立相談支援機関**」が加わりました。既存の高齢者の相談窓口としての機能に加え世代を問わない様々な相談を受けられるようになりました。

生活にお困りの方から、早期に仕事や住まい等に関する相談を頂くことで**生活保護に至る前**に自立した生活に向け、今後の進め方を一緒に考えます。相談内容によっては、適切な専門機関と協力しながら支援させていただきます。



### 【相談の一例】

子育て **ダブルケア** ひきこもり **8050問題**

どのような相談ができるの？

- コロナの影響で収入が減り、アパートの家賃が支払えなくなりそうだ…。
- 子どもが長年引きこもりで、自分も高齢。子どもの将来が心配…。
- 家族の世話で自分の時間が作れなく、負担を減らしたい…。
- 仕事に就きたいけれど、きちんと続けられるか不安だな…。



## 包括ゆのかわ 総勢13名です。よろしくお願いします！



上段：海老名 森 木村 佐々木



中段：福家 京谷 吉田 高木 小倉  
下段：坂田 中野 庄子 安倍

### 編集後記

遅くなりましたが、令和4年度最初の広報紙を発行しました。この広報紙を通じて、センターの機能や役割を地域の皆様に広く知って頂き、お気軽にお問い合わせ、ご相談して頂ければ幸いです。

お届けしたい情報が多く、今回も字数の多い広報紙になってしまいましたが、ぜひご覧ください。

【広報紙委員】

福家 森 坂田 安倍  
木村 高木 吉田



ひとりで  
悩まないで

# 困ったことは早期相談



～センターには様々なご相談が寄せられます。ご相談の一例を紹介します。～

## 調剤薬局さん からのご相談

薬を届けに伺った  
方の家の中が物で  
いっぱい…。  
掃除とかできてい  
るのかしらと思っ  
て…。薬局にもた  
まにしか来ないか  
ら受診も予定通り  
されているのか気  
になって…。

ご相談がきっかけで  
ご本人や関わりのある方  
からお話を聞くことが  
できました

ご本人  
「調子は悪いし、自分では  
もうどうもできない。」

民生委員さん  
「先日ご家族が来てたって  
聞いたよ。」

ご家族  
「実は本人が施設に入り  
たいと話していた。相談  
にのってもらいたい。」

## ご本人希望の 施設入居に向けて

病院受診を再開した  
ところ、病状の悪化  
が確認されすぐに入  
院し治療を開始する  
ことになりました。

体調が安定し、退院  
後に希望の施設に入  
居となりました。

体調もよく  
なかったん  
だね

元気になっ  
たし、施設  
も決まって  
良かった



迷わず  
早めに相談ね



「異変には気づいていたけど…」  
「気になってはいたけど…」  
「どこに相談してよいか分からない」  
相談のタイミングに迷いを感じるのお話も伺います。  
相談を頂いた際に、既に問題が複雑化していることも少なくありません。  
困ったことは早めにご相談下さい。

# 《いきいき生活手帳》でセルフマネジメント！

いつまでも元気に生活していくためには、健康や生活習慣についてご自身で考え  
管理していく【セルフマネジメント】が大切になります。  
ご自身の生活を振り返り「良い所」や「改善できる所」を見つけて、健康維持や  
介護予防の【セルフマネジメント】を進めていくために《いきいき生活手帳》を  
活用してみませんか？

(いきいき生活手帳の一部)

## 《いきいき生活手帳》って何？

ご自身の健康課題に合わせ、必要  
な項目のシートを組み合わせ  
作成する“自分だけの手帳”です。

## 作成の流れ

- ◇希望する方と職員が面談  
チェックシート等の確認により  
心身状態を把握します
- ◇セルフマネジメントの計画を立てる  
職員が計画立案のアドバイスをします  
取り組みたい介護予防の情報シート  
(運動・口腔・栄養など)を選びます
- ◇ご自身に合ったいきいき生活手帳が完成！  
手帳はその場でお渡しします

☆手帳を参考にしながら健康維持や  
介護予防に取り組みましょう☆



65歳以上の方で  
《いきいき生活手帳》に  
興味がある方は当センター  
までご連絡下さい。  
※対象となり手帳をお渡し  
できる方には条件が  
あります。

# 地域で防ごう！高齢者虐待

【地域全体で虐待を防ぐには普段からコミュニケーションを！】

高齢者虐待は介護ストレスや  
経済的な問題、人間関係など  
様々な要因が絡み合うことで  
発生しやすくなります。  
また、どのようなご家庭に  
おいても起こりうる可能性が  
あるものです。

ひとりきりでの  
介護は大変だなあ

- 介護者側の要因
- ・介護疲れ
  - ・介護に関する知識不足
  - ・仕事との両立
- など



- 高齢者側の要因
- ・認知症の進行
  - ・常に介護が必要な状況
  - ・サービスを拒否
- など

いつもと違う様子が見られる時は  
高齢者が危険な状態にあるサイン  
かもしれません。

お隣さん、  
最近元気がないように  
見えるわ



## 虐待サインの一例

- 身体に小さな傷が頻繁にみられる
- 表情が暗い
- 外で見かけることが少なくなった
- 衣類のにおいや、汚れが目立つ
- 夜になっても部屋に灯りがつかない
- 自宅から怒鳴り声やうめき声などが聞こえる

「あれ？何か変だな？」  
気になること、心配なことがありましたら  
当センターにご相談下さい！

