

# 南部だより

木更津市大久保 761 番 2 波岡の家内  
木更津市南部地域包括支援センター  
TEL : 0438-37-4811  
ホームページ

<http://ikumikai.org/>

発行責任者：東間奈美



緑の美しい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、平成 12 年にスタートした介護保険制度はこれまでに約 3 年ごとに改正されてきました。平成 30 年度の改正のポイントをいくつか挙げてみたいと思います。

- ① 自己負担が 3 割になる方がいます。利用者全体の 3% 程度と言われていますが、介護保険の制度を効率的に継続させていくために、じりじりと自己負担が増える傾向にあります。
- ② 要介護認定有効期間が、状態が安定している利用者は最大 3 年になります。もちろん健康状態が変化した場合はいつでも区分変更は可能です。
- ③ 福祉用具貸与の価格のばらつきを抑制するために全国平均貸与価格を公示し上限を設定します。

現状は同じ商品でも事業所によって価格が異なる実情がありました。

- ④ 障害者の方が、高齢者になっても馴染みの事業所を利用できるように、障害者福祉と介護保険サービスの共生型サービスが創設されます。

以上が主な改正点です。他にも自立支援・重度化防止やサービスの適正化についてなどがありますが、今後ますます高齢者人口が増加していく中、介護保険制度の持続確保と、地域の実情に応じた地域包括ケアシステムが必要とされてきます。地域包括支援センターとしての役割を自覚し、地域包括ケアのネットワークづくりをより一層進めてまいりたいと思います。センター長 東間奈美

# 平成 29 年 度 下 半 期 活 動 報 告

## 講演会

- 10/12 畑沢むつみ学級「フレイル予防」
- 11/17 波岡菜の花学級  
「地域の高齢者施設を知ろう」
- 11/28 八幡台健康教室  
「介護保険制度について」
- 11/19 波岡の家介護教室「フレイル予防」



腹話術でフレイル予防の講話



寸劇で介護保険について講演

- 12/3 波岡西地区地域フォーラム  
「フレイル予防」
- 1/15 消費者生活センター共催講座  
「めざせ！スマイル生活」
- 2/9 畑沢さつき会  
「介護保険制度について」
- 2/22 八幡台わかば会「栄養について」



八幡台防災訓練に協力



波岡の家介護者教室で講演



小学校で  
認知症サポーター養成講座



小学生も  
認知症サポーター！！

## 地域ケア会議

- 12/27 困難事例地域ケア会議
- 2/10 波岡小学校地区地域ケア会議

## 認知症サポーター養成講座

- 12/4 八幡台プラットフォーム 11名
- 2/7 畑沢小学校 5年生 107名
- 2/8 波岡小学校 5.6年生 97名



オレンジカフェで作った  
タオルわんちゃん



サロンで一緒に体操

# 認知症になっても 住みやすい街 木更津



参加者多数でした！

## 認知症高齢者声かけ訓練

平成 30 年 2 月 16 日午後 1 時から 3 時市役所朝日庁舎にて、午前中の認知症サポーター養成講座で認知症とその対応について学んだ後に、認知症の高齢者が困っている場面を想定した声かけ訓練を行いました。認知症高齢者の方へ『一声かける勇気』につながりました。認知症を正しく理解し、認知症やその家族を見守り、認知症の方も安心して暮らせる街にしていきたいと思います。



木更津市内には、他に 5ヶ所の認知症カフェ（コミュニティカフェ）があります。どこも楽しいですよ♪

開催場所や日時は、

認知症ガイドブックにあります。

もしくは、包括や市の高齢者福祉課に直接お問い合わせください。

23-2630（市高齢者福祉課）

37-4811（南部包括）



ご存知ですか？

## 認知症ガイドブック

「もしかして認知症かも…」と心配になった時、どこに相談すればいいの？どんな支援やサービスがあるの？

心構えや対策が一覧になっている木更津市オリジナルのガイドブックです。以前、市の広報と一緒に配布されました。市高齢者福祉課や包括支援センターにありますのでご希望の方はお声をかけてください。



毎月 好評 営業中！

## オレンジカフェなみおか

早くも 3 年目を迎えました。認知症の方やそのご家族、関心のある方が安心して過ごせ、気軽に相談できる場所です。ちょっとしたお菓子とおいしいコーヒーで会話が弾み、毎月楽しいイベント（歌や演奏、ミニ講話、ゲームなど）で盛り上がっています。参加はもちろん、イベントボランティアも募集中です。お待ちしております♪

毎月第 4 火曜日

13 時～15 時

（出入り自由）

波岡公民館和室

参加費 100 円

（お茶・お菓子代）

## 高齢者見守りキーホルダー 更新手続きをお願いします

地域に暮らす高齢者に届けた安心の形の 하나가『高齢者見守りキーホルダー』です。

このシステムは情報の正確さが命なので、登録の更新を重視しています。

キーホルダーを通して、地域包括支援センターとつながった方たちとの『つながりの更新』の意味も含めて**年に一回・誕生月に更新手続き**をお願いします。

南部地域包括支援センター（波岡の家内）や、各公民館での出張相談時に受けつけています。

### 【問い合わせ先】

木更津市南部地域包括支援センター  
TEL:37-4811

## ご家族・ご近所は大丈夫ですか？ 悪徳業者が 高齢者を狙っています

次のような状況等を見かけたら積極的に声をかけ、相談を勧めてください。  
皆さんの見守りが高齢者の消費者被害防止につながります。

- 見慣れない人が良く出入りしている
- 無料で品物がもらえると出かけていく
- お金に困っている様子が見られる

### 【相談窓口】

消費者ホットライン  
TEL：188（いやや）



## 頭を使おう！ クイズに チャレンジ

### Q1.

真ん中の□には共通する漢字が入ります  
漢字を埋めてクロスワードを完成させましょう

	初	
撤	□	避
	収	

	逆	
運	□	換
	勤	

### Q2.

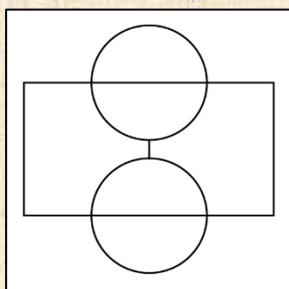
漢字クイズです  
何の野菜でしょうか？

冬瓜	( )
西瓜	( )
南瓜	( )
胡瓜	( )
糸瓜	( )

空豆	( )
小豆	( )
大豆	( )
莢豌豆	( )
青豌豆	( )

### Q3.

一筆書き問題です。  
右の絵を線でなぞってください  
同じ線を二度なぞらないように  
気を付けてください♪



答えは職員に聞いてください〜♪

## きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー 木更津市南部地域包括支援センター

〒292-0815  
千葉県木更津市大久保 761 番 2  
電話：**0438-37-4811**  
ホームページ <http://ikumikai.org/>



### 【編集後記】

花粉症のツラさからようやく解放され、ラーメンを食べに出かける機会も多い今日この頃。さて、ラーメンと一緒につい頼んでしまう「餃子」ですが、最近ではお酢とコショウで食べるのがマイブームです。とても美味しいですよ♪皆さんも美味しいものを食べに出かけてみてはいかがでしょうか？（平野）