

65歳からの 在宅福祉サービス

住み慣れた地域で安心して
自分らしく過ごしていただくための情報をまとめました



1 地域でできる介護予防・活動

2 在宅で安心して暮らすために

3 介護が必要になったら

1. 地域でできる介護予防・活動

だれかと話をしたり、定期的に体を動かすことは、介護予防にとっても効果的です。興味のある活動に積極的に参加してみましょう。

● 通いの場(健康体操)

地域の方が主体的に、公会堂等の身近な場所で定期的に「しぞ〜かでん伝体操」などの運動を行っている場所のことです。お近くの『通いの場』を知りたい方は、担当までお問い合わせください。



対象 どなたでも

担当 健康長寿課 健康支援係 ☎ 0538-84-7811



● 出前健康教室

専門職が、元気であるためのお話や運動等を行います。

- 実施場所 … コミュニティセンターや公会堂に講師が出向きます。
- 実施日時 … 随時受付 1回 60分程度
- 利用料 … 無料
- 回数 … 1団体につき、1年度2回まで
- メニュー … 運動、栄養、口腔、認知症予防



対象 通いの場、居場所、サロン、シニアクラブなどの団体

担当 健康長寿課 健康支援係 ☎ 0538-84-7811

● 地域活動サークル

参加者の平均年齢が65歳以上で、コミュニティセンター等で介護予防運動を中心に自主的な健康づくりに取り組む団体のことです。

お近くの『地域活動サークル』を知りたい方や新しく地域活動サークルを立ち上げたい方は、担当までお問い合わせください。

対象 市民（10人以上の団体が対象）

担当 健康長寿課 健康支援係 ☎ 0538-84-7811



知って安心 袋井市おすすめ介護予防体操

＼動画はこちらから／

今日からでも始められて、ゆっくり続けられる運動です。いつ始めても大丈夫！介護を予防するために、楽しく続けましょう♪



● 居場所

居場所とは、いつ来てもよい、いつ帰ってもよい、地域住民が主体となって運営する交流の場です。公共施設の一角を借りて開催している場所だけでなく、空き店舗や自宅の離れ、公会堂などでも行われています。決まったメニューはなく、それぞれ自由におしゃべりや体操、歌などを楽しむ場です。日時、実施場所等の詳細は担当までお問い合わせください。



対象 どなたでも

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836



● プールやトレーニング施設の使用料

65歳以上の方は、使用料が大人料金より低額でご利用いただけます。

- 袋井B & G海洋センター ☎ 0538-43-1523
- 月見の里学遊館 水玉プール・トレーニングルーム ☎ 0538-49-3201
- さわやかアリーナ ☎ 0538-31-2070
- 風見の丘 プール室・トレーニング室・浴室 ☎ 0538-24-0345

※ 利用時には、年齢確認できるものを持参してください。
詳しくは各施設に直接お問い合わせください。



● はり・きゅう・マッサージの施術費助成

75歳以上の方を対象に、はり・きゅう・マッサージの施術費助成をします。

1回の施術につき、1,000円を助成する施術券を交付します。

- 交付枚数…1年度に5枚（計5,000円分）
- 交付場所…

はーとふるプラザ袋井1階 健康長寿課 地域包括ケア推進係
袋井市役所1階 保険課 介護認定係
浅羽支所 市民サービス課 市民サービス係



対象 75歳以上の方

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

知って安心

認知症かなと思ったら…



「家族が認知症になったけど、どうしたらいい？」

「認知症について詳しく知りたい」など、認知症に関する困りごとがありましたら、お気軽に担当(p7)までお問い合わせください。

＼詳細は／
こちらから



認知症の方やご家族を支えるために

オレンジ(認知症)カフェ

認知症当事者の方やそのご家族・専門職との情報交換や交流ができます



2. 在宅で安心して暮らすために

住み慣れた地域で安心して暮らすためのサービスを紹介します。サービスによっては利用に条件があります。詳細は担当にお問い合わせください。

● 緊急通報システム機器の貸与



在宅で65歳以上のひとり暮らしの方又は、寝たきり等の高齢者と同居する65歳以上の方に、緊急通報用の専用機器を貸与します。※ 所得制限等条件あり

- 自己負担・・・通信時の電話料
(機器のレンタル料と設置料は市が負担)



対象 65歳以上のひとり暮らしまたは寝たきりの高齢者と同居する65歳以上の方

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● 通院介助・外出支援・家事支援

歩行が困難な高齢者の通院介助や外出、家事を支援します。

ふくろいファミリーサポートセンター (☎ 44-3149 第2、第4水曜日休み)

- 自己負担・・・1時間あたり600～850円、ガソリン代
- 入会金・・・1,000円 (会員登録が必要)
- 問い合わせ・・・ファミリー・サポート・センター介護部門



袋井シニア支援センター (☎ 45-0355)

- 車いすをお使いの方もご利用いただけます。
- 自己負担・・・1時間まで1,500円 (税込) 〈ガソリン代含む〉



地域での支え合い活動 (☎ 各地域包括支援センターへ (p7))

- ゴミ出しや草取りなど日常生活のちょっとした困りごとを地域住民同士で助け合う活動です。※ 一部地域のみで実施、有償

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● 介護支援ボランティア

check!

ボランティアとして活躍して下さる方も募集中です!

ゴミ出しの支援や話し相手等を依頼できます。

※ 地域包括支援センターが支援を必要と認めた方に限ります。



担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● はいかいSOSネットワーク・ 二次元コード「あんしん見守りシール」・ 認知症高齢者等個人賠償責任保険



- 「はいかいSOSネットワーク」とは、認知症などで家に帰れなくなる高齢者を、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、市や市内の協力事業所、地域の人々が協力して、すみやかに保護するためのシステムです。徘徊する可能性の高い方は、事前に特徴などを登録できます。登録は、無料です。

衣服等に貼付するあんしん見守りシールの二次元コードを読み込むと、もしものときにご家族と連絡をとることができます。



- 「認知症高齢者等個人賠償責任保険」とは、認知症の症状がある方が、他人にけがをさせるなどで法律上の損害賠償責任を負うこととなった場合に、袋井市が加入する保険から1事故につき最大1億円まで補償します。保険料は袋井市が全額負担します。※加入には、はいかいSOSネットワーク登録が必要です。

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● 成年後見制度利用支援

身寄りのない65歳以上の判断能力が不十分な方等のために、市長が後見、保佐、補助開始の審判の申し立てを行います。また、低所得者には申し立て費用や後見人等の報酬を助成します。



担当 しあわせ推進課 社会福祉係 ☎ 0538-44-3121

● 加齢性難聴者の補聴器購入費助成

加齢が原因で耳が聞こえにくくなり、補聴器が必要な方に購入費の一部を助成します。すでに助成を受けたことがある方は、助成を受けることはできません。また、申請には条件があります。詳しくは、担当までお問い合わせください。★補聴器購入前の申請が必要です



担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

知って安心 実は身近な認知症リスク“加齢性難聴”

かれいせいなんちょう

「聞こえにくさ(難聴)」は、認知症のリスクを高める原因の一つとされています。聞こえにくさが原因で会話や交流が減少し、脳の刺激が少なくなることがその一因と考えられています。気になるときは、早めの相談が大切です。



厚生労働省HP
聞こえにくさ
感じていませんか？

3. 介護が必要になったら

介護が必要になっても、少しでも安心して自宅での生活を送ることができるためのサービスについて紹介します。

● 紙おむつ購入費助成

自宅で3ヶ月以上寝たきりや認知症で、日常生活に支障があると認められる65歳以上の方に、紙おむつ購入費を助成します。

- 支給方法…償還払い（月1,250円の補助）



対象 原則要介護4以上の方 ※ 所得制限等条件あり

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● 訪問理美容サービスの助成

寝たきりなどで理美容店等に行くことができない在宅の65歳以上の方等に、理・美容師が出張サービスを提供します。

- 利用券を1年度につき1人4枚交付します。（出張費を市が負担）
- 自己負担…理美容代実費



対象 原則要介護3以上の方

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● 配食サービスの助成

買い物や調理が困難な65歳以上の世帯の方等に昼食・夕食の配食サービスの助成をしています。

- 利用者は、配食サービス利用料のうち市が負担する1食290円を差し引いた金額を支払います。



対象 原則要介護1以上の方 ※ 所得制限等条件あり

担当 健康長寿課 地域包括ケア推進係 ☎ 0538-84-7836

● 在宅介護支援金の支給

介護保険の要介護認定において、要介護3～5と判定されてから6ヶ月以上経過し、申請日前6ヶ月のうち90日以上在宅介護している同居の家族に支援金を支給します。なお、支給を受けるには、介護者からの支給申請の手続きが必要です。

- 支給額…要介護3：5,000円/月、要介護4：7,000円/月、要介護5：10,000円/月



対象 原則要介護3以上の方

担当 保険課 介護保険係 ☎ 0538-44-3152

知って安心 救急医療情報キット(救急情報シート)

もし自宅で倒れてしまい、意識がなく話せないときでも、救急隊が必要な情報を確認できます。
いざという時のために、備えておくと安心です。

市ホームページよりダウンロードできます



救急情報シートには、

- ・氏名
- ・生年月日
- ・緊急連絡先などを記入。

飲んでいるお薬の説明書も一緒に保管しましょう



+

おくすりの説明書

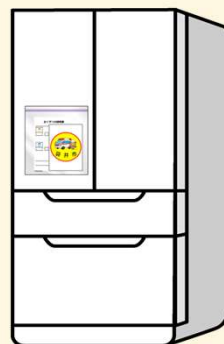
上記二次元コードまたは

袋井市
救急医療情報キット



で検索してください!

記入したら
ジップ付きの袋
などに入れて、
冷蔵庫に貼ります



もしも!の時に備えましょう

地震

水害

停電

断水



ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

「非常食」とは別に日常で食べられるものを災害時にも使えるものとして備えておくことが大切です。



そなえる

おすすめのストック

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 食べ慣れた缶詰、乾物
- 栄養補助食品
- 好きな食べ物、飲み物



かいたす



たべる

最低**3~7**日、食べ物に配慮が必要な方は**14**日分備えましょう



(参考)要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド
(平成31年3月 農林水産省)

△市の備蓄は、おかゆ(アルファ米)のみ。市民全員分の備えはありません

お気軽にご相談ください

地域包括支援センターをご存じですか？

成年後見制度ってよくわからないや…

いろいろ心配なことがあるだよね…

予防のために今からできることを始めたいな

認知症のことが気になるけど

私の利用できるサービスは何だいね？



お住まいの地区の地域包括支援センターをご利用ください



担当地区	担当の地域包括支援センター	設置場所
今井・三川・上山梨・下山梨・宇刈	袋井北部地域包括支援センター TEL 0538-48-5335	特別養護老人ホーム 明和苑内 袋井市宇刈850-1
袋井・川井・袋井西・方丈・袋井北・袋井北四町・袋井東一・袋井東二(村松)	袋井中部地域包括支援センター TEL 0538-43-0326	萬松の里可睡門前 デイサービスセンター内 袋井市久能2891
駅前・高尾・高南・豊沢・愛野・田原	袋井南部地域包括支援センター TEL 0538-42-7939	袋井南 コミュニティセンター南側 袋井市高尾783-4
笠原・浅羽北・浅羽西・浅羽東・浅羽南	浅羽地域包括支援センター TEL 0538-23-0780	浅羽デイサービス センター内 袋井市浅羽4140



どこに相談したら良いかわからない時は…

健康や福祉、医療や介護など生活に関する相談全般に応じます



©袋井市

総合健康センター(はーとふるプラザ袋井) 『総合相談窓口』

電話 0538-84-7836 袋井市久能2515-1(聖隷袋井市民病院東側)