



は つ ら つ

平成 30 年 7 月発行

健康・福祉特集号

健康づくりや介護サービスの利用などにご活用ください。

- 1 介護予防で地域を元気に …… 1 ページ
- 2 仲間と一緒に いきいき活動 …… 2 ページ
- 3 健康チェック …… 2 ページ
- 4 知っておきたいサービス …… 3 ページ
- 5 介護が必要になったときは …… 4 ページ
- 6 介護者のために …… 4 ページ

● **生活支援コーディネーターによるサポート**
各地域包括支援センターには、生活支援コーディネーターが配置されています。
生活支援コーディネーターは、地区社会福祉協議会や自治会・町内会、ボランティア団体などと協力しながら、高齢者の生活を支える仕組みづくりを進めています。

【主な業務】

- ・地域内の生活支援・介護予防サービスとニーズの把握
- ・地域に不足するサービスなどの資源開発
- ・関係者間のネットワークづくり



● **ひとりで抱え込まないでー相談を受け付けています**
地域包括支援センターでは、高齢者のかたやその家族のかたからの相談を受け付けています。お気軽に「ご連絡ください」。

▼ **介護保険サービスの利用や要介護（支援）認定の申請を行いたい（4 ページ 5 参照）**

▼ **高齢者の保健・医療・福祉・介護について相談したい**

▼ **高齢者への虐待防止を相談したい**

▼ **介護予防や健康づくりのための活動に参加したい**

▼ **認知症の相談をしたいー早期発見・早期対応を支援**
「認知症地域支援推進員」と「認知症初期集中支援チーム」を各地域包括支援センターに配置しています。認知症の容態に合わせて、適切な医療・介護・生活支援のサービスが受けられるよう支援します。

こんなときは地域包括支援センターへ

地域包括支援センター	
志津北部地域	☎（462）9531
志津南部地域	☎（460）7700
臼井・千代田地域	☎（488）3731
佐倉地域	☎（488）5151
南部地域	☎（483）5520

《開所時間》

日～金曜 午前8時30分～午後6時
※緊急時は時間外でも電話で対応します



地域包括支援センターは、地域の高齢者の皆さんや介護をしている家族の身近な相談窓口です。
保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）の専門職が連携し、「チーム」として総合的に対応します。
高齢者の皆さんが安心して生活できるよう、支援します。

身近な相談窓口 地域包括支援センター

1 介護予防で地域を元気に

仲間と楽しく健康づくり

市では、地域で取り組む介護予防活動を応援しています。住み慣れた地域で、健やかに自分らしく暮らすことができるよう、地域の皆さんで、体操会などの活動を始めませんか。

☎ 高齢者福祉課 ☎（484）6343

わくわく体操でらくらく筋力アップ

週1回程度集まり、誰でも無理なく体力や筋力アップ。集会所などの身近な場所で、仲間と体操会を立ち上げてみませんか。
立ち上げ開始後1か月は、市の職員がうかがい、体操の方法などをお伝えします。

【体操会の内容】

体操会では、3つの体操に取り組みます。

▼ **佐倉わくわく体操**
腕や足に重りをつけて、ゆっくりと動かす体操です。無理なく、自分のペースで筋力、体力アップができます。

▼ **佐倉ふるさと体操**
「故郷」の歌に合わせて楽しく体をほぐす体操です。佐倉の名所や伝統を動きに盛り込んでいます。

▼ **佐倉歯ッピー体操**
舌や顔面の筋肉を鍛え、お口のはたらき（良くかむ・しっかりと飲み込む）を保つ体操です。



ふるさと体操



わくわく体操

らん塾」を開催しています。

※ 65歳以上

要申し込み・無料

※ 7月の「としとらん塾」

は今号の「こうほう佐倉」

7ページ掲載参照

☎ 高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ



「佐倉ふるさと体操」で健康づくり！

「佐倉ふるさと体操」は、「故郷」の歌に合わせて、立ってでも座ってでも行うことができる体操です。

佐倉にちなんだ動きを取り入れています。



《佐倉ふるさと体操の実施予定》 ※祝日休み

場所	日時
市立美術館駐車場	毎月10日 午前10時～
佐倉地域包括支援センター	日～金 午前8時30分～
御伊勢公園	月～金 午前8時45分～
志津市民プラザ おもいやり駐車場	月～金 午前8時45分～

※ふるさと体操を行っている場所は他にもありますので、お問い合わせください

☎ 高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ

◆ 介護予防ボランティアになりませんか

わくわく体操会や佐倉ふるさと体操などの介護予防活動教室は、たくさんの方のボランティアのかたの協力の下、開催しています。皆さんも、「介護予防リーダー」や「佐倉わくわく体操サポーター」として、いきいきと活躍しませんか。

※ボランティアとして活動するための養成研修の日程は、随時「こうほう佐倉」でお知らせします

2 仲間と一緒にいきいき活動

仲間と集う

●老幼の館

「佐倉老幼の館」「臼井老幼の館」遊びや行事を通して、乳幼児から高齢者までが世代を超えてふれあう場です。
園子育て支援課 ☎（484）6139

●コミュニティセンター

「ミレニアムセンター佐倉」「志津コミュニティセンター」「和田ふるさと館」60歳以上のかたは、和室（佐倉・志津午前9時～午後5時まで）や談話室（和田）を無料で、市民風呂（佐倉）を1回260円で利用できます。
園自治人権推進課 ☎（484）6128

●地域福祉センター「南部地域福祉センター」「西部地域福祉センター」

60歳以上のかたは、娯楽室や和室（西部）、健康談話室（南部）を無料で、浴室を1回260円で利用できます。
南部地域福祉センターでは、60歳以上の

経験と知識を地域の力へ

●佐倉市シルバー人材センター

健康で働く意欲があり、地域に貢献したいという会員（60歳以上のかた）を募集しています。豊かな経験や能力を生かして、活動しませんか。

園 佐倉市シルバー人材センター（レインボープラザ佐倉内） ☎（486）5482

●佐倉市ボランティアセンター

ボランティア活動に「関心がある！」「参加したい！」「そんな皆さんの相談窓口として、活動を応援します。ボランティア活動保険の加入や、ボランティア情報をお知らせします。幅広い年代のかたが活躍されています。

園 佐倉市社会福祉協議会 ☎（484）6198

※市民公益活動サポートセンターでもボランティア募集をしています。インターネットで募集情報などを確認できます
「さくら市民公益活動情報サイト」で検索

かた30人以上の団体を対象に大型バスの運行も行っています。※詳細は要問い合わせ
園 社会福祉課 ☎（484）6135

●老人憩の家

「つすい荘」「千代田荘」「志津荘」高齢者などの集会、趣味活動の場を提供します。
園 高齢者福祉課 ☎（484）6243

●いきいきサロン＆ひとり暮らし高齢者昼食会

「近所のかたと気軽に集い、仲間づくりの輪を広げる活動です。地区社協やボランティアグループが市内各地域で気軽に集えるサロンや昼食会を開催しています。
園 佐倉市社会福祉協議会 ☎（484）6033



長寿のお祝い

●敬老会の開催

長寿をお祝いする会を市内各地で開催します。なお、敬老会参加対象者全員に贈呈していた記念品は、88歳と90歳のかたのみに変更となりました。

園 76歳以上のかた（昭和17年12月31日以前に生まれたかた）
※対象のかたには市社会福祉協議会などから連絡します



●敬老祝金の贈呈

99歳と100歳の長寿をお祝いして、敬老祝金を贈呈します。※対象のかたには高齢者福祉課から連絡します
園 高齢者福祉課 ☎（484）6243



いっしょに学び・仲間と活動

●高齢者クラブ

高齢者クラブは、自治会や町内会などの単位で結成されたグループです。グラウンドゴルフ大会や料理教室、芸能大会、囲碁・将棋大会、運動会などの交流活動を行っています。※詳細は要問い合わせ
園 60歳以上のかた
園 高齢者福祉課 ☎（484）6243

園 高齢者福祉課 ☎（484）6243

●佐倉市国際文化大学

国際的な視野で物事を考えるための大学です。さまざまな分野の著名人を講師に招き、年間22講座を開催します。※募集は毎年3月、平成30年度の募集は終了
園 佐倉国際交流基金 ☎（484）6326

●市民公益活動サポートセンター

（レインボープラザ佐倉内）市民公益活動団体のご案内をしています。
園 市民公益活動サポートセンター ☎（484）6686

●公民館

市内公民館では、市民サークルが、教養・趣味などの知識・技術を生涯にわたり自主的に学習したり、さまざまなボランティア活動を行ったりしています。また、市民サークルの活動につながるような公民館主催の市民大学や各種講座を開設しています。

中央公民館	☎（485）1801	根郷公民館	☎（486）3147
志津公民館	☎（487）5064	和田公民館	☎（498）0417
臼井公民館	☎（461）6221	弥富公民館	☎（498）0860

●市民大学

園 各公民館 ※平成30年度の募集は終了

●佐倉市民カレッジ《中央公民館》

4年制の市民大学。1・2年生の「であい課程」で一般教養などを学び、3・4年生は「専攻課程」で、福祉・歴史・情報・元気の4分野に分かれて学びます。

●しづ市民大学《志津公民館》

1年制で、「しづ学入門」「地域健康学」「くらしの情報学」「おやじの食事学」などのコースがあります。

●根郷寿大学《根郷公民館》

1年制で、健康、地域、文化など幅広い分野を学びながら、交流を図ります。



●コミュニティカレッジさくら《臼井公民館》

2年制で、人とのつながりを大切にしたまちづくりについて学びます。



3 健康チェック

健康の管理

●佐倉市の健診 ※詳細は「こうほう佐倉」6月1日特集号参照	
特定健康診査	園 40歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者 費 集団10000円、個別20000円
健康診査	園 佐倉市の後期高齢者医療被保険者 費 無料

●人間ドック・脳ドック助成

園 佐倉市国民健康保険の被保険者（20歳以上、または佐倉市の後期高齢者医療の被保険者）
▼人間ドック 指定の項目（特定健康診査（健康診査）相当）を含む人間ドックを受検するかた
※平成30年度実施の右記健診受診のかたは対象外
▼脳ドック 平成30年度人間ドック助成の対象者、または平成30年度実施の特定健康診査（健康診査）を受診し、頭部MRIおよび頭部MRAを含む脳ドックを受検するかた
助成 各費用の1/2補助（上限1万円）
園 健康保険課 ▼国民健康保険被保険者 ☎（484）6604 ▼佐倉市の後期高齢者医療被保険者 ☎（484）6136

●定期予防接種

《高齢者のインフルエンザ》

園 65歳以上のかた ▼60～65歳未満で心臓やじん臓、呼吸器の障害または免疫障害で、身体障害者手帳1級のかた
接種期間 10月～12月 本人負担額 15000円（予診票持参）

《高齢者の肺炎球菌》※過去に接種を受けたかたは対象外

園 ▼今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた ▼接種日時点で、60～65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の障害または免疫障害で、身体障害者手帳1級のかた
本人負担額 30000円（予診票持参）
園 健康増進課 ☎（485）6711

●訪問歯科事業

自宅で歯科医師による診療（保険診療）が受けられます。
園 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた
園 健康増進課 ☎（485）6712

認知症が気になったら

早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに「ご相談ください。《認知症チェックリスト》」

- 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある
 - 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
 - 周りから物忘れがあるとと言われる
 - 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある
 - 預貯金の出し入れや、公共料金の支払いがでなくなってきた
 - ひとりで買い物や掃除ができなくなってきた
- 園 高齢者福祉課 ☎（484）6343

4 知っておきたいサービス

高齢者福祉サービス

●はり、きゅう、マッサージなどの利用助成

図 60 歳以上のかた、18 歳以上で身体障害者手帳・療育手帳をお持ちのかた **要申請**
助成 助成券（1 枚 600 円）を、申請月により 12 枚（申請：4 月～9 月）または 6 枚（申請：10 月～3 月）交付します。
図 高齢者福祉課 ☎（484）6243

●紙おむつなどの購入助成

図 在宅で紙おむつなどを使用しているのかた ▼65 歳以上で要介護 3～5 の認定を受けているのかた ▼1 級または 2 級で身体障害者手帳の交付を受けているのかた **要申請**
助成 助成券 1 枚 1500 円、1 か月 2 枚まで
図 高齢者福祉課 ☎（484）6243

●訪問理美容出張費用の助成

図 高齢者のみの世帯、または高齢者と障害者のみの世帯で、65 歳以上の要介護 4～5 の認定を受けているのかた **要申請**
助成 助成券 1 枚 1000 円
図 高齢者福祉課 ☎（484）6138

●高齢者等ふれあい配食サービス

安否の確認をかねて、夕食を手渡しでお届けします。 **要申請・要調査**

成年後見制度

成年後見制度は、物事の判断能力が十分でないかたの財産や生活を守り、支援する制度です。



▼法定後見制度 判断能力が不十分になったら…家庭裁判所によって、援助者として成年後見人などが選ばれる制度です。

図 千葉家庭裁判所佐倉支部 ☎（484）1244

▼任意後見制度 判断能力が不十分になる前に…「誰に」「どのような支援をしようか」をあらかじめ契約で決めておく制度です。

図 成田公証役場 ☎0476（22）1035

生活のサポート

●日常生活自立支援事業

判断能力が十分でないかたの日常生活に必要なお金の管理や福祉サービスの支援です。

図 佐倉市社会福祉協議会 ☎（484）0698

●所得税・住民税の控除（障害者控除対象者の認定）

図 介護保険認定が要介護 1～5 で、障害高齢者・認知症高齢者の日常生活自立度がランク A または II 以上の 65 歳以上のかた
図 高齢者福祉課 ☎（484）1771

●福祉資金貸付

図 低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯 他制度優先・要審査
図 佐倉市社会福祉協議会 ☎（484）6200

高齢者を見守っています

●2市1町 SOS ネットワーク

佐倉市・八街市・酒々井町の関係機関や民間団体が協力して行方不明者を早期発見・保護するシステムです。搜索を依頼される場合は、佐倉警察署にご連絡ください。
図 2市1町 SOS ネットワーク事務局（高齢者福祉課）☎（484）6138、佐倉警察署 ☎（484）0110

●認知症のかたを守る「SOS テッカー」

外出時などの安全と地域での見守りのため、「SOS テッカー」を配布しています。 **要申請**
図 2市1町 SOS ネットワーク事務局 ☎（484）6138

●位置情報検索サービスの助成

位置情報検索サービス（GPS 通信端末機器）に加入するための初期費用を助成します。 ※加入前、要問い合わせ
図 2市1町 SOS ネットワーク事務局 ☎（484）6138

●高齢者見守り協力事業者ネットワーク

事業者のかたが日々の業務を行う中で、高齢者のかたをさりげなく見守る活動をしています。例えば、新聞配達のかたが「郵便受けに新聞がたまっている」などの異変を察知したときは、市や地域包括支援センターに連絡し、関係機関につなげるなどの事業を実施しています。

図 高齢者福祉課 ☎（484）6138

●認知症サポーター養成講座

認知症のかたとその家族を支援するため「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

自治会や企業、学校などへの出前講座も行っていきます。

※今号の「こうほう佐倉」7 ページ参照
図 高齢者福祉課 ☎（484）6343



認知症サポーターの証「オレンジリング」

備えて「安心」！

●高齢者台帳への登録

図 65 歳以上で一人暮らしのかた、認知症・寝たきりのかた
緊急時の対応や各種在宅福祉サービス利用のために台帳を作成し、担当民生委員・地域包括支援センター・高齢者福祉課が共有します。登録希望者は担当民生委員まで。

図 高齢者福祉課 ☎（484）6138

●高齢者安心カードの交付

図 60 歳以上のかた **要申請**
緊急連絡先などを記入した写真入りカードを交付します。
※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください
図 高齢者福祉課 ☎（484）6243

●救急医療情報キットを配布

図 75 歳以上のかた **要申請**
連絡先、病気、服薬内容などを記入して容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の時の医療・救護活動の備えにします。
※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください
図 高齢者福祉課 ☎（484）6243

●「わたしらしく生きるを支える手帳」の配布

将来受けたい医療や介護などの情報を家族などと話し合い、書き留めておくことができます。
図 高齢者福祉課 ☎（484）6343

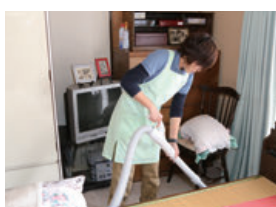


地域の支え合い 助け合いリスト

さまざまな支援情報を「地域の支え合い助け合いリスト」にまとめています。

買物や掃除、調理、洗濯などの日常生活に必要な家事を支援する「家事援助サービス」、住民や NPO 団体などさまざまな主体による「交流の場・通いの場」などを紹介しています。

リストは、市および地域包括支援センターの窓口で配布（市ホームページにも掲載）しています。
図 高齢者福祉課 ☎（484）6343



★防災情報など緊急のお知らせをメールでお届け

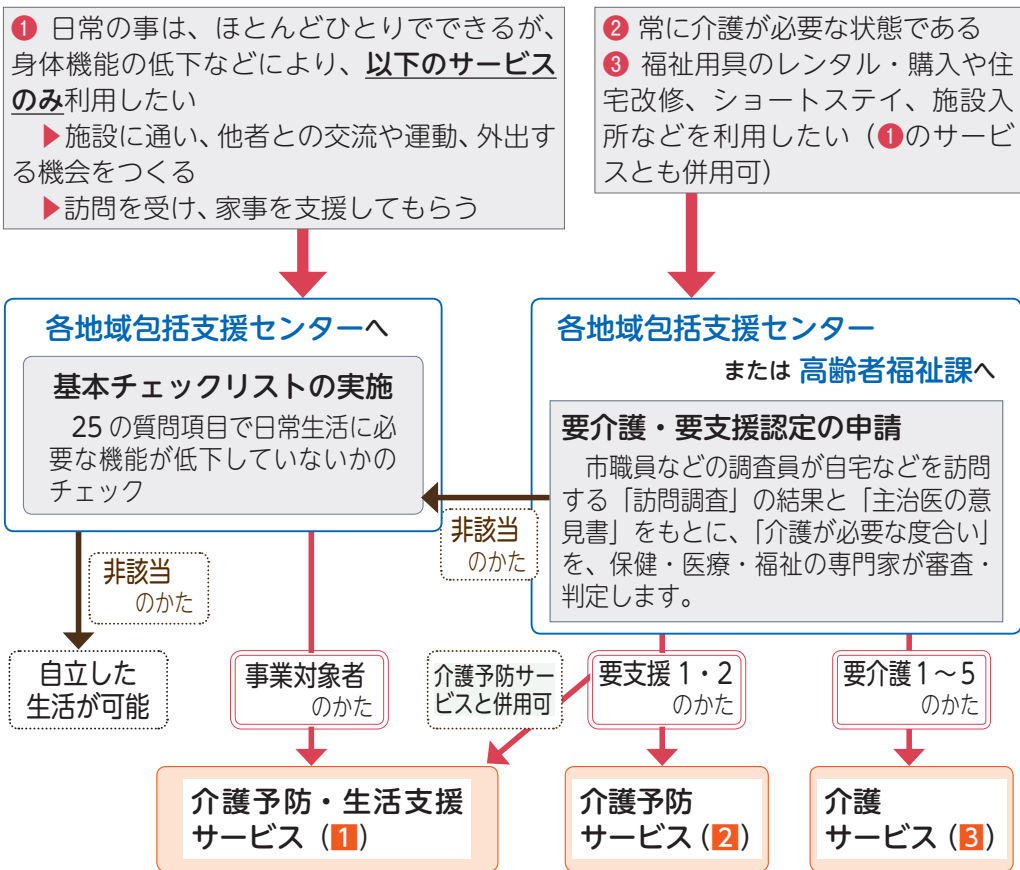
ー 佐倉市メール配信サービス
メール配信の登録は、▼ sakura@emp.jk. に空メールを送信または、▼ 下記の二次元コードをカメラで読み取り、空メールを送信



介護保険サービス利用までの流れ

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活を続けるため、さまざまなサービスを用意しています。一人一人の健康状態に合ったサービスを提供するため、以下図を参考に、地域包括支援センターまたは高齢者福祉課へご相談ください。

◆利用する(できる)サービスに迷ったときは…各地域包括支援センターへ



各種介護保険サービスの内容

	Ⅰ 介護予防・生活支援サービス	Ⅱ 介護予防サービス	Ⅲ 介護サービス
利用者	事業対象者 / 要支援1・2	要支援1・2	要介護1～5
サービスの内容	訪問型(訪問介護・指導、生活援助など) 通所型(日常生活の支援や機能向上訓練など)	福祉用具レンタル、ショートステイなど ※Ⅰと組み合わせて利用可	訪問介護、通所介護、福祉用具レンタル、施設入所など



介護保険のサービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。

「在宅サービスを受けたい」「介護施設に入所したい」などの希望がある場合は、各地域包括支援センターまたは高齢者福祉課にご相談ください(左表②③参照)。

介護予防や生活支援サービスなどを利用する場合は、各地域包括支援センターにご相談ください(左表①参照)。

問い合わせ 高齢者福祉課 ☎(484) 1771

地域包括支援センター または 高齢者福祉課へ

介護保険の利用

5 介護が必要になったときは

地域包括支援センター	
志津北部地域	☎(462) 9531
志津南部地域	☎(460) 7700
臼井・千代田地域	☎(488) 3731
佐倉地域	☎(488) 5151
南部地域	☎(483) 5520

※すべての65歳以上のかたが、わくわく体操などの介護予防教室に参加できます(1ページ参照)



6 介護者のために

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症のかたとその家族、地域のかた、認知症サポーター、専門職がつどい、語り合う場です。

各カフェは月1回程度開催しています。どのカフェでも参加でき、専門職が相談にも応じます。

《お近くのオレンジカフェ》



介護者のつどい

日ごろの悩みを話したり、新しい介護の知識や介護方法の体験を行ったりと、介護者のリフレッシュや交流を図ります。

※オレンジカフェ・介護者のつどい・介護者教室の開催日時は「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせします

介護者が着用する「介護マーク」を配布しています



問 高齢者福祉課 ☎(484) 6343

【お気軽にご相談ください】

内容	電話番号	実施機関	曜日・時間
高齢者虐待相談(高齢者虐待と思われるとき…)	☎(484) 6138	高齢者福祉課	日(金)午前8時30分～午後6時
物忘れ相談	☎(221) 3020	県相談専用電話	月(金)午前9時～午後5時
※要申し込み	☎(484) 6343	高齢者福祉課	「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせ(4・8月を除く)
認知症相談(ちば認知症コールセンター)	☎(238) 7731	認知症の人と家族の会千葉県支部	月・火・木・土 午前10時～午後4時
介護生活相談	☎(484) 6196	社会福祉協議会	月(金)午前8時30分～午後5時(昼休み除く)
日常生活自立支援事業	☎(484) 0698		
成年後見制度の相談	☎(484) 1288		
生活福祉資金貸付相談	☎(484) 6200		
心配ごと相談	☎(484) 6199		
健康相談	☎(485) 6712	健康管理センター	
※要申し込み	☎(463) 4181	西部保健センター	
国保加入者の健康相談	☎(483) 2812	南部保健センター	
※要申し込み	☎(484) 6604	健康保険課	
年金相談(年金ミレセン)	☎(484) 6126	市民課	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分
暮らしと仕事の相談	☎(309) 5483	生活困窮者自立相談支援窓口	第4水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時 月(金)午前8時30分～午後5時15分

担当包括	開催場所
志津北部	そばカフェ301(ユウカリが丘)
志津南部	ゆたか苑(上志津原) C's cafe(上志津)
臼井・千代田	リハビリデイビームわりの里(生谷) さくらの丘(飯重)
佐倉	栄町集会所(栄町) さくら苑(鶴木町)
南部	はちす苑(太田・ときわの杜(石川))

「こんなときにご利用ください」

- 介護していることを周囲に知ってもらいたいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するときなど

★配布場所…高齢者福祉課・地域包括支援センター

