

地域包括支援センターに 相談してみよう！

【問】介護予防や相談について：長寿社会課☎613-8144 介護サービスについて：介護保険課☎626-7561

同センターでは主に次のようなことを行っています。相談は無料です。

介護予防をお手伝い



今は元気だけど、将来が不安…。いつまでも元気でいるためにどうしたらいいのかしら



健康維持や介護予防につながる教室（元気はなまる筋力アップ体操教室など）や講演会などを紹介します。65歳以上の人であれば、どんなたでも参加できます。



心配ごとの相談



将来、認知症になったときに財産の管理が心配…



介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいか分からない心配ごとや悩みも受け付けています。高齢者の皆さんだけでなく、家族や近所の皆さんなどからも相談可能です。ささいなことでも構いませんので、困ったことなどがあれば気軽にご相談ください。関係機関などと連携して、問題の解決をお手伝いします。



近所のおばあさん、最近見掛けないけど大丈夫かしら…



最近、家族の介護に疲れたな…



介護を一人で、または家族だけで頑張り過ぎていませんか？ 介護に疲れ切り、イライラしたり、つい強い口調になってしまったり…。そんなときは迷わずご相談ください。

家族介護者リフレッシュ交流会（7月分）

講演会や昼食会など。各センターや市社会福祉協議会で開催しています。
🕒 ①7月20日(金)9時半～12時②7月31日(火)10時～13時
👥 各20人※要介護1以上または認知症の高齢者、重度の身体障がいがある人を

在宅で介護している家族
📍 ①浅岸和敬荘（浅岸3）②済民公民館（済民字鶴塚）
📅 2週間前までに電話で申し込み
①浅岸和敬荘地域包括支援センター☎622-1711②玉山地域包括支援センター☎682-0088

介護サービスの利用



最近、足腰が弱ってきて風呂に入るのが大変。介護サービスを利用したいのだが…



日常生活で介護が必要になり、介護サービスを利用するときは「介護認定」を受ける必要があります。まずはご相談ください。

認定を受けたら…気になるサービスと費用

★サービス

自分らしい暮らし方を介護支援専門員（ケアマネジャー）と一緒に考え、そのために必要なサービスを選びます。

- 自宅ホームヘルパーから日常生活の支援を受ける訪問介護
- 事業所に通い、日常生活の支援やリハビリを受けるサービス
- 歩行器や介護ベッドのレンタル
- 自宅への手すりの取り付け費用を助成

★費用

本人の住民税の課税状況や世帯の所得状況に応じて、サービス費用の1割から3割までを自己負担します。詳しくは、介護保険課給付係☎626-7561へどうぞ。
●在宅サービスを利用する場合は、要介護状態に応じて利用できる上限額（支給限度額）が決められています
●施設利用時の居住費や食費、日常生活費などは全額自己負担です（軽減される場合もあります。5ページ参照）

同センターは、介護が必要になってから利用する場所だと思っていませんか？ それだけではありません。高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、介護や福祉、健康、医療など、さまざまな面からお手伝いしています。

センターの所在地と電話番号は表のとおりです。介護支援センターでも同様の相談などが可能です！



地域包括支援センター	表 地域包括支援センターと介護支援センター	
	名称（所在地）	電話番号
地域包括支援センター	盛岡駅西口地域包括支援センター（盛岡駅西通一）	606-3361
	浅岸和敬荘地域包括支援センター（浅岸三）	622-1711
	松園・緑が丘地域包括支援センター（西松園二）	663-8181
	五月園地域包括支援センター（東山二）	613-6161
	青山和敬荘地域包括支援センター（南青山町）	648-8622
	みたけ・北厨川地域包括支援センター（月が丘三）	648-8834
	イーハトーブ地域包括支援センター（本宮一）	636-3720
	地域包括支援センター川久保（津志田26）	635-1682
	玉山地域包括支援センター（好摩字夏間木）	682-0088
	上田介護支援センター（上田一）	604-1335
介護支援センター	ケアガーデン高松公園介護支援センター（上田字毛無森）	665-2175
	ヴィラ加賀野介護支援センター（加賀野三）	651-5723
	城南介護支援センター（神明町）	621-1215
	おでんせ介護支援センター（上厨川字横長根）	648-0621
	千年苑介護支援センター（上太田穴口）	658-1190
	都南あけぼの荘介護支援センター（湯沢4）	639-2528
	飯岡介護支援センター（永井14）	605-7077
	希望の里介護支援センター（乙部5）	696-4386
介護支援センター	秀峰苑介護支援センター（下田字石羽根）	669-5101

センター職員のインタビュー

専門の職員が継続してお手伝い

専門的な知識を持った職員が、高齢者本人や家族などからの相談を親身になって聴き、問題解決に向けて継続的にお手伝いします。センターに来られない場合は、自宅などへ訪問することも可能です。介護保険や保健福祉サービスの手続き、地域の交流の場の紹介、消費者トラブル、家族との暮らし方など、どんなことでも結構です。困ったときは遠慮なくご相談ください。

松園・緑が丘
地域包括支援センター
金澤保健師



介護保険に関するお知らせ

忘れずに申請を！



食費・部屋代の負担を軽減

介護サービスを利用したときの食費・部屋代は全額自己負担が基本です。ただし、配偶者と住民票上の世帯員全員が非課税で、保有する金融資産が一定額以下の人が利用する場合は、負担を軽減することができます。軽減を受けるには申請が必要です。忘れずに手続きしてください。該当になった人には「負担限度額認定証※」を発行します。

▶軽減の対象になる施設やサービス：特別養護老人ホームや介護老人保健施設、ショートステイなど

▶申請を受け付ける窓口：介護保険課・都南総合支所税務福祉係・玉山総合事務所健康福祉課

▶申請に必要なもの：①印鑑②本人と配偶者の預貯金通帳の写し（銀行名と支店名、口座名義、申請日から2カ月以内の最終残高が分かる部分）※有価証券や投資信託などがある人は、それらを確認できる書類の写し

【問】介護保険課給付係☎626-7561



※「負担限度額認定証」の有効期間は、申請月から翌年（1月以降の申請の場合は同年）7月まで。その後も引き続き認定証が必要な人は、7月2日(月)以降に更新手続きをしてください

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

認知症を正しく理解するために

▲オレンジリング



認知症について正しく知って、認知症の人を応援する「認知症サポーター」になりませんか。サポーターは特別なことをする人ではありません。学んだ知識を周りの人に伝えること、できる範囲の手助けをすること、そして認知症の人やその家族の気持ちを理解し、温かく見守ることなど、身近な理解者になることが役割です。現在市内には約1万人の認知症サポーターがいます。

■認知症サポーターになるには

認知症サポーター養成講座を受講すると認知症サポーターになります。受講者には「認知症の人を支援する」という意思を示す目印のオレンジリングを配布します。

▶認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」



認知症の人を地域全体で支えるために

■盛岡広域シルバーケアSOSネットワークシステム

同システムは、徘徊の心配がある人を事前に登録するシステムです。登録者が行方不明になった場合などに、警察や行政、支援センターなどが連携し、行方不明者の早期発見につなげます。登録は各警察署が長寿社会課、各地域包括支援センター・介護支援センターでできます。3月末現在、延べ約340人が登録しています。

■履物用ステッカーの活用を

SOSネットワークシステムに登録し、希望する人には、履物用ステッカーを配布。徘徊している認知症の人が名前や住所を答えられなくても、ステッカーの番号から、市や警察が、身元や家族の連絡先を確認することができます。



保険料は忘れずに納付を



本年度の介護保険料通知書の発送は7月3日(火)。保険料を納めないとい、介護サービスを利用したときの自己負担が増えるなど制限を受けることがあります。期限までに必ず納めましょう。

【問】介護保険課保険料係☎626-7581

▶保険料の減免

災害や失業など特別な理由で保険料の納付が難しくなったときは、減免または猶予を受けられる場合があります。納期限の1週間前

までに申請が必要です。

▶65歳以上の介護保険料

高齢化に伴い増加する介護サービスに対応するため、介護保険料を3年に一度見直しています。今年度から、一部対象者の介護保険料を所得などを基準に新たに振り分けました。



ご自身の介護保険料などは通知書をご確認ください

要介護認定調査の 個人受託者を募集

自宅を拠点に要介護認定調査業務ができる人を随時募集しています。

【委託内容】要介護認定調査の実施と認定調査票の作成・提出※報酬あり

【委託期間】契約日～来年3月31日(日)

【応募資格】次の全てを満たす人①介護支援専門員証を持っている②居宅介護支援事業所などに所属していない③認定調査の実務経験が2年程度ある④認定調査に必要な交通手段や通信手段がある⑤盛岡広域8市町内で月30件程度の調査ができる

【問】介護保険課認定係☎626-7560

認知症サポーター養成講座

認知症の症状・予防方法などの基礎知識や認知症の人への接し方を学ぶ。費用は無料。

🕒 7月27日(金)13時半～15時
📍 都南公民館（永井24）
※当日直接会場にお越しください
ID 1023142

■まちcomiメール

認知症の人が行方不明になったときに、各警察署が、事前登録した人にその情報を一斉送信する仕組みです。より多くの人が登録することで、早期に発見される確率が高くなりますので、ぜひご登録ください。

▶登録方法：次のコードを読み込んで、空メールを送信してください。

