ご存じですか？ 身近な介護サービス
～地域密着型サービス～

介護が必要な状態になっても、可能な限り住み慣れた自宅や地域で安心して生活を継続することができます。そんなサービスについて、事業所の職員や利用者の皆さんの声と共に紹介します。

【問】介護保険課☎626-7562　【広報ID】1049615

地域密着型サービスの種類　訪 訪問　通 通い　泊 泊まり　居 居住

小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護　訪 通 泊

事業所への「通い」を中心に、「泊まり」や自宅への「訪問」を組み合わせて、介護や機能訓練を受けられます。

利用者
川原ヨネさん

通うことを主に利用しています。普段は自由に自分の良いと思うように過ごすことができていて、泊まりの時は食事も楽しみにしています。

利用時間帯のパターンを増やしたり、利用回数に決まりがなく柔軟に対応できたりと、さまざまなニーズに応えることができます。急な宿泊などの利用の相談も可能です。

小規模多機能型居宅介護あい長橋町
長江友康さん

定期巡回・随時対応型訪問介護看護　訪

定期的な巡回や随時通報への対応など、日中・夜間を通じて介護と看護の一体的なサービスを受けられます。

利用者
安藤むつ子さん

退院後に自宅で暮らしたいと思っていたところ、このサービスを知りました。時間を問わずサービスを受けられることがとてもありがたいです。

24時間、利用者様が必要なときにいつでも駆け付けてケアをすることができるため、利用者様や職員にとっても安心できる体制になっています。

みんなのものがたり
千葉優希さん

認知症対応型通所介護　通

認知症のある人が、日帰りで日常生活上の支援や、機能訓練などを受けられます。

利用者
佐藤裕子さん

職員、利用者共に顔見知りばかりで、話をしていても息が合い、とても楽しいです。

小規模で深いかかわりを持つことができ、親密な関係になりやすいと思います。一人一人の価値観を大切に、主体性と尊厳を尊重して日々サービス内容を考えています。

第二のわが家「黒石野」デイサービスセンター
長谷川良太さん

ほかの介護サービスと何が違うの？

メリットはこんなところ！

小規模な事業所・施設である特性を生かし、職員や利用者同士も顔なじみになりやすい、回数を多く訪問できるなど、細やかなサービスを受けることができます。急な相談についても対応することができ、身近な場所において柔軟な体制で提供できるサービスとなっています。

サービス提供の様子

小規模多機能型居宅介護

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

認知症対応型通所介護

認知症対応型共同生活介護　居

認知症のある人が介助を受けながら、家庭に近い環境において共同で生活を送ります。

地域密着型介護老人福祉施設入所生活介護　居

常に介護の必要な人が、定員29人以下の特別養護老人ホームにおいて、自立した日常生活を営むための支援を受けられます。

地域密着型通所介護　通

小規模なデイサービスセンターにおいて、日常生活の支援や機能訓練を受けられます。

※原則として事業所・施設と同一の市町村の住民票を有する人が利用できます
※夜間対応型訪問介護、地域密着型特定施設入居者生活介護のサービスもありますが、市内に当該サービスの事業所はありません

地域密着型サービスを利用するためには？

● **まずはお気軽にご相談ください**

サービス・事業所選びでお困りの際は、お住まいの地域の地域包括支援センター、介護支援センターまたは担当のケアマネジャーへご相談ください。また、小規模多機能型居宅介護事業所や看護小規模多機能型居宅介護事業所を利用したい場合は、直接事業所へ利用のご相談をすることもできます。

詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、介護保険課事業所指定係☎626-7562までお問い合わせください。
また、本紙に掲載していない事業所の職員や利用者の皆さんの声も掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

11月11日は「介護の日」
～いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう～

介護保険サービスの利用にあたっては、要介護認定を受ける必要があります。「介護の日」を機会に、自分自身や家族などの介護について考えてみませんか？　要介護認定申請についてもお住まいの地域の地域包括支援センター、介護支援センターまたは居宅介護支援事業所に相談することができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

介護保険適用のサービスには地域密着型サービスのほか、多種多様なサービスが存在します。まずは、地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへご相談いただき、利用者様が必要とするサービスをお選びください。

大切なのは、健診“後”！　健康への一歩

ニコニコチャレンジ

生活習慣病を予防するために、保健師や管理栄養士、健康運動指導士があなたに合った健康習慣を見つけるお手伝いをします。気になる健診結果の改善と、無理なくできる健康づくりに取り組んでみませんか？

【問】健康増進課☎603-8306　【広報ID】1031378

①対象者にニコニコチャレンジの利用券が届く

市の国保の加入者（40～74歳）で、特定健診や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防が必要な人に、利用券を送付します。

◆対象者　次の①②両方に該当する人
①腹囲：男性85㌢以上、女性90㌢以上、またはBMI25.0以上
②血糖や血圧が高め、脂質異常がある（１つ以上該当）

※血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

BMI ＝（体重㌔）÷（身長㍍の2乗）
計算例：身長160㌢で体重70㌔の人
BMI＝70÷（1.6×1.6）≒27.3

体型	やせ	正常値	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

②参加を申し込む

電話または市ホームページの応募フォームから申し込みできます。グループで講話などを受講する「教室コース」か、個別で管理栄養士や保健師から助言・支援を受ける「個別コース」かを選択できます。参加料は無料です。

※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にお問い合わせください

③チャレンジに参加する

よつばクラス
【対象】
生活習慣を改善する必要性が中等度の人

ひまわりクラス
【対象】
生活習慣を改善する必要性が高い人

教室や個別面接で保健師や管理栄養士と一緒に自分に合った生活習慣の改善プランを立て、取り組みます

約３カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を維持していきましょう

ひまわりクラスの人へは、月1回程度、保健師や管理栄養士から取り組み状況の確認や助言のため、手紙や電話で連絡します

本年度最後の特定健診

メタボリック症候群や生活習慣病の早期発見のための特定健診を受けませんか。

【日時】12月８日㈰９時～10時半
【場所】県予防医学協会（北飯岡四）
【定員】60人※市の国保に加入し、本年度の特定健診や人間ドックを受診していない40歳から74歳までの人
【申し込み】電話：11月1日㈮10時から
【問】健康保険課☎626-7527
【広報ID】1003583

盛岡城のいろは　第三回

市のシンボルマークであり、市内のさまざまな場所で目にする市章。盛岡城の城主である南部氏が用いていた家紋がベースになっているといわれている市章と盛岡城の関係を紹介します。

【問】盛岡城復元調査推進室☎613-7956

▲取り組みの詳細はこちら

盛岡城と市章の関係

南部氏で使われていた家紋のうち、もっとも有名なのは「双鶴文」です。この紋は、盛岡城の建物の装飾や藩主の装束・太刀など、あらゆる場所で活用されており、かつてそこにあった盛岡城の名残を感じさせます。

▲盛岡市の市章

この双鶴文を定紋（その家の正式な紋であること）とする前、南部氏が定紋としていたのが「武田菱（割菱）」でした。これは、南部氏が武田信玄と同じ甲斐源氏の一族であることに由来します。武田菱は複数の藩で使われている家紋のため、幕府の土木工事の御手伝に赴いた際、他藩との区別が必要となった盛岡藩は、藩の者に着用させる衣服の紋に、武田菱を変化させた「違菱」を用いたといわれます。盛岡市の市章を彷彿とさせるこの違菱の紋は、藩政時代から伝わる陣笠や武庫刀などにも使用されています。

▲上：双鶴文、左下：武田菱　盛岡城襖図譜（もりおか歴史文化館収蔵）

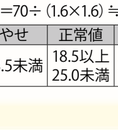
▲調査で確認した違菱の一例（個人蔵）

全国の城の多くが、頻繁な改易（領地没収）や国替えなどによりその城主を幾度も変える中、盛岡城は、200年以上変わることなく南部氏の居城として機能し続けた珍しい城であり、これは盛岡城の価値の一つです。南部氏の家紋が盛岡の暮らしの中に今も息づいているのは、この価値を物語る証ともいえ、そこからは、盛岡という地がこれまで積み重ねてきた歴史の一端を感じることができます。

▲盛岡城下古絵図（もりおか歴史文化館収蔵）

広告

モリガス暖房
ガスファンヒータープラン
暖房割



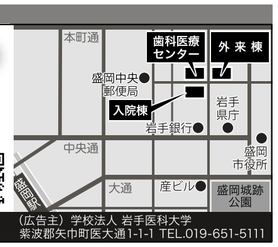
簡単　燃料補給の手間はかかりません。
お得　暖房専用のプランがあります。
速暖　スイッチONから5秒でポカポカ温風。

盛岡ガスグループ 月が丘ショールーム
PATIO パティオ　OPEN 見学自由
最新ガス機器ショールームオープン！
専門スタッフによる詳しい説明はご予約がオススメです！
〒020-0121 岩手県盛岡市月が丘1-11-41 盛岡ガス燃料本社ビル1F
TEL.019-647-1151　月曜～土曜日（定休日：日曜日・祝日および年末年始・お盆）9:00～17:00

盛岡ガス
TEL.019-653-1241
〒020-0066盛岡市上田二丁目19-56
盛岡ガス　検索

広告

身近にある総合病院　医大内丸メディカルセンター

受付時間
内丸メディカルセンター
平日　8:30～11:00／13:00～16:00
第1・4土曜日　8:30～11:00
歯科医療センター
月・水・金曜日　8:30～17:00（火・木曜日は16:00まで）
第1・4土曜日　8:30～11:30
※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へお問い合わせください。

岩手医科大学附属
内丸メディカルセンター
駐車場には限りがありますので、公共交通機関や周辺駐車場をご利用ください。
TEL. 019-613-6111　盛岡市内丸19番1号　HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/
（広告主）学校法人 岩手医科大学
紫波郡矢巾町医大通1-1-1 TEL.019-651-5111