

11月11日は、介護の日

申問 高齢介護課 ☎51-6720

厚生労働省は、介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者と家族・介護従事者を支援し、地域社会での支え合いや交流を促進する日として「11月11日」を「介護の日」と定めています。

約3人に1人が高齢者の時代です。それぞれの立場で、介護について考えてみる機会にしませんか。

市の高齢者の状況（令和4年9月末現在の十和田市人口 59,137人）

- ・65歳以上の高齢者数 20,332人（高齢化率 34.4%）
- ・65歳以上の要介護・要支援認定者 3,466人（65歳以上の要介護認定率 17.0%）

高齢者のあんしん相談所

地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的に支援する地域の相談窓口「高齢者のあんしん相談所」です。

●さまざまな相談に応じます。

- ▶高齢者について家族が抱える悩みや日常生活で困った事
- ▶心配事や悩み事、気になる事

●高齢者への虐待の相談や財産管理の相談

- ▶高齢者の権利を守るために必要な支援を行います。

●地域の方々やさまざまな関係機関と連携・協力し、高齢者が暮らしやすい地域づくりや問題解決の支援を行います。

●家に閉じこもりがちの人や介護予防に取り組みたいと思っている人には…

- ▶介護予防教室の開催を支援します。

- ▶介護予防事業を紹介します。

- ▶介護予防サービスのケアプランの作成などを支援します。



小学校区をもとに市内を北・東・西南の3つの圏域に分けて地域包括支援センターを設置しています。

北地域包括支援センター

所在地 西二番町4-3 十誠ビル1階

☎51-6056 FAX 51-6058

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時30分

休業日 日曜日・休日・12月29日～1月3日

【担当圏域（小学校区）】

北園小、洞内小、深持小、松陽小、ちとせ小

西南地域包括支援センター

所在地 穂並町6-27

☎51-4250 FAX 51-4251

いずれも

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

休業日 日曜日・休日・12月29日～1月3日

【担当圏域（小学校区）】

南小、西小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小

西南地域包括支援サブセンター

所在地 奥瀬字中平156

☎72-3400 FAX 72-3411

東地域包括支援センター

所在地 東十三番町18-1

☎27-1513 FAX 27-1514

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

休業日 日曜日・休日・12月29日～1月3日

【担当圏域（小学校区）】

三本木小、東小、藤坂小、高清水小

仕事を続けながら介護をするために

地域包括支援センターでは、働く人が介護に直面した場合でも、離職せずに仕事を続けられるよう、相談内容に応じて情報提供やアドバイスを行います。医療・福祉・介護の専門家である保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などのスタッフが対応いたしますので、気軽にご相談ください。



冬場の運動不足を解消しよう！！ ノルディックウォーク参加者募集

とき 12月7日(水)～令和5年3月22日(水)の毎週水曜日
(12月28日、1月4日を除く、全14回)

午前9時30分～11時

ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

対象 おおむね65歳以上の人で、全14回参加可能な人

定員 20人（過去に参加したことがない人を優先します）

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

申込期限 11月24日(木)

※動きやすい服装で、マスクとウォーキングシューズを着用してお越しください（歩行が困難な人はご遠慮ください）。

