

いいひいいひ

# 11月11日は、介護の日

申問 高齢介護課高齢者支援係 ☎⑤16720  
地域包括支援センター ☎⑦03671

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、地域社会における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。

高齢化などにより介護が必要な人々が増加している一方、介護にまつ  
わる課題は多様化しています。

今、介護をしていない人も、いつか家族の介護をする立場になったり、  
介護を受ける立場になったりするかもしれません。この機会にそれぞれの  
立場で「介護」について考えてみませんか。

<市の高齢者の状況（平成29年9月末現在の十和田市人口 62,372人）>  
○65歳以上の高齢者数 19,556人（高齢化率 31.4%）  
○要介護・要支援認定者 3,369人（要介護認定率 17.2%）



## あなたの体力年齢はどのくらい？ 「自立体力全国検定」で、自分の体力を知ろう！

みなさんは、ちょっとした段差でつまづくなど筋力や体力が落ちたと感じることは  
ありませんか。日常生活の中で、自分のことは自分でできる自立体力がどのくらいあ  
るのかを知る「自立体力全国検定」を受け、また、自宅でできる簡単な体操を楽しみ  
ながら習得し、健康づくりに取り組んでみませんか。

対象 おおむね65歳以上の市民（10人以上のグループなどで申し込んでください。）

とき 日時については要相談 ところ 集会所など（9m×4mの幅のある場所）

活動内容 ①講話②検定実施③簡単トレーニング（全体で60～90分）

費用 無料 申込期限 実施予定日の1カ月以上前の申し込みが必要です。



## 認知症にお悩みの方は、「認知症初期集中支援チーム」が相談に応じ、安心して 生活できるよう支援を行います。まずはお電話ください。

複数の専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」が、認知症が疑われる人や認知症の人で、医療  
や介護を受けていない人などの家庭を訪問し、安心して生活できるよう早期に集中的に支援の体制を整えま  
す。認知症に悩んでる本人、家族、かかりつけ医、ケアマネジャー、民生委員などからの  
相談を受け付けます。一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

「認知症初期集中支援チーム」は、認知症のサポート医、医療・福祉・介護の専門  
スタッフ（薬剤師、精神保健福祉士、保健師、社会福祉士、作業療法士、介護福祉士、  
介護支援専門員など）で構成されています。

話だけでも、  
聞いてもら  
おうかな



## 「十和田市いきいき介護支援ボランティア」 説明・研修会参加者募集

申問 十和田市社会福祉協議会 ☎③2992

高齢者自身の介護予防を目的にボランティア活動を支援する事業です。

ボランティア活動に参加し、与えられるポイントを一定以上ためると市の特産品  
などと交換ができます。

対象 ボランティア活動に興味のある60歳以上の市民

活動内容 レクリエーションの手伝い、外出・移動などの補助、話し相手など

まずは、研修会を受講しましょう

とき 11月30日(木)午後1時30分～4時30分 ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

定員 50人程度 費用 無料 持ち物 筆記用具 申込期限 11月24日(金)

