

いいひいいひ  
11月11日は、介護の日



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3年9月末現在の十和田市人口 59,793人）

- ▷ 65歳以上の人口 20,456人（高齢化率 34.2%）※前年の同時期から350人増
- ▷ 65歳以上の要介護・要支援認定者 3,503人（65歳以上の要介護認定率 17.1%）※前年の同時期から16人増

介護の日／WEB研修会

「認知症になっても希望の持てる青森県に」 県若年性認知症総合支援センター ☎0178⑧1360

web会議ツール「Zoom」<sup>ズーム</sup>（※）を使用して、若年性認知症の研修会を開催します。

※web会議ツール「Zoom」は、インターネット環境に接続された、ウェブカメラ付きのパソコンやスマートフォン、タブレットで利用できます（Wi-Fi環境を推奨）。

とき 11月11日(木) 午後2時～4時

内容 ▶ 県若年性認知症総合支援センターの役割  
▶ 認知症本人大使「希望大使」の丹野智文さんと藤田和子さんの対談

対象 県内に在住の人

定員 500人（先着順）

申込期限 11月5日(金)



◀ 申し込みフォーム

対談



丹野 智文さん



藤田 和子さん

健康づくり・介護予防

冬場の運動不足解消事業 ノルディックウォーク参加者募集

申問 高齢介護課 ☎016720

とき 12月1日～令和4年3月23日の毎週水曜日（12月29日、2月23日を除く、全15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15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 タオル、飲み物、筆記用具

申込期限 11月18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）。



介護で  
悩んだ  
ときは

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。市では、小学校区を基に市内を北・東・西南の3つの圏域に分け、圏域ごとに地域包括支援センターを設置しています。

心配事や悩み事、気になる事などありましたら、お住まいの小学校区の地域包括支援センターまでご相談ください。

地域包括支援センターは高齢者の暮らしをサポートします

- ▷ 高齢者に関する相談やその家族が抱える悩み、日常生活で困った事など、さまざまな相談に応じます。
- ▷ 家に閉じこもりがちの人、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や介護予防事業の紹介、介護予防サービスのケアプラン作成などの支援を行います。
- ▷ 高齢者への虐待の相談や財産管理の相談など、高齢者の権利を守るために必要な支援を行います。
- ▷ 地域の方々と関係機関と連携・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。

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しますので、気軽にご相談ください。

～ 私たちがお手伝いします～



保健師 主任ケアマネジャー 社会福祉士

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

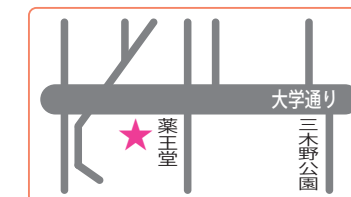
連絡先 ☎016056 FAX016058

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



東地域包括支援センター

所在地 東十三番町18-1

連絡先 ☎01513 FAX01514

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



西南地域包括支援センター 西南地域包括支援サブセンター

所在地 穂並町6-27

連絡先 ☎014250 FAX014251

◆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、下切田小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小

所在地 奥瀬字中平156

連絡先 ☎013400 FAX013411

