

# あしやわがまち通信

Our town communication Ashiya

発行  
「市民が創る情報紙プロジェクト」  
地域福祉アクションプログラム  
推進協議会  
TEL/FAX 0797(31)6930

第3号

## 今回のあしやわがまち通信のテーマは介護保険です

芦屋市において、高齢者人口は2万5千人に達しようとしています。介護保険認定者は高齢者の約5人に1人となっており、今後ますます増加すると推計されています。

この度、情報紙プロジェクトの取組として、介護保険の認識についてアンケートを行ったところ、半数近くのかたが、相談場所、手続方法を知らないとの結果となりました。

あしやわがまち通信第2号では認知症をテーマといたしました。今号では、認知症とのかかわりが深く関係する介護保険について、市民の皆さんと一緒に学び、誰もが笑顔で暮らせる芦屋市を目指し、企画しました。

それでは、介護保険について学ぶ前に高齢者に関する身近な総合相談窓口として高齢者生活支援センターをご紹介します。

### 介護保険制度の概要

介護保険導入の経緯ですが、高齢化の進展に伴い、要介護高齢者の増加、介護期間の長期化など、介護ニーズはますます増大し、一方、核家族化の進行、介護する家族の高齢化など、要介護高齢者を支えてきた家族をめぐる状況も変化してきました。そこで、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして介護保険制度の導入となりました。

### 高齢者生活支援センターとは？



高齢者に関する  
身近な総合相談窓口です



芦屋市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けることができるために、介護や健康、福祉等の生活に関する身近な総合相談窓口として、市内4ヶ所に「高齢者生活支援センター」を設置し、それぞれの担当地区においてご本人やご家族等からの相談に応じています。

- 芦屋市が委託している機関です。
- 概ね65歳以上の方の総合相談窓口です。
- 社会福祉士、保健師、介護支援専門員などの専門家が気軽に相談に応じます。
- 必要に応じてご自宅を訪問します。
- 担当地区のセンターへご相談ください（担当地区については裏面をご参照ください）

※相談は無料、秘密は厳守いたします。

### どんな相談ができるの？

足腰が弱って1人で出かけるのが不安…

近所のあのおいしいちゃん、最近物忘れが進んで…

最近、何もする気が起こらなくて…

悪徳商法にだまされたかもしれない！でも、誰にも言えなくて…

介護に疲れて、もう手が出てしまいそうで…

今は元気だけど、1人暮らしの親の将来が心配…

電話で相談 窓口で

#### 総合相談支援

介護保険サービスの他、医療や保健・福祉等の適切なサービス、又は機関や制度の利用につなげていく支援を行います。

#### 権利擁護支援

住み慣れた地域で暮らすために、高齢者虐待や消費者被害、成年後見制度の活用等の権利をまもる支援を行います。

#### 包括的・継続的ケアマネジメント支援

担当地域でのミニ地域ケア会議等の開催により保健、福祉、医療、地域等のさまざまな分野とのネットワークづくりに取り組みます。

#### 介護予防ケアマネジメント

自立した日常生活が継続できるよう、介護予防プランの作成支援や評価、体操教室等への参加支援等の介護予防に関する支援を行います。\*

※要介護の認定を受け 介護保険サービスを利用される方は指定居宅介護支援事業所へご相談ください。

### 高齢者生活支援センターを 利用しましょう

今後、体力の低下などで、ご心配なことがありましたら、お住まいの地区の高齢者生活支援センターにご相談ください。

- 東山手高齢者生活支援センター
- 西山手高齢者生活支援センター
- 精道高齢者生活支援センター
- 潮見高齢者生活支援センター



名称	住所	連絡先	担当地区
東山手 高齢者生活支援 センター	芦屋市朝日ヶ丘町 39-20 (和風園内)	TEL 32-7552 (直通) FAX 32-9512	六麓荘町・岩園町・楠町 翠ヶ丘町・親玉塚町 朝日ヶ丘町・東山町
西山手 高齢者生活支援 センター	芦屋市山芦屋町 9-18 (アクティブライフ 山芦屋内)	TEL 25-7681 (直通) FAX 25-7687	奥山・奥池町・奥池南町 山手町・山芦屋町・東芦屋町 西山町・三条町・月若町 西芦屋町・大原町・船戸町 松ノ内町・業平町・上宮川町 三条南町・前田町・清水町
精道 高齢者生活支援 センター	芦屋市呉川町 14-9 (保健福祉センター内)	TEL 34-6711 (直通) FAX 31-0674	茶屋之町・大樹町・公光町 川西町・津知町・竹園町 精道町・浜芦屋町・伊勢町 松浜町・平日北町・平田町 打出小槌町・宮塚町・若宮町 宮川町・浜町・西蔵町・呉川町 春日町・打出町・南宮町・大東町
潮見 高齢者生活支援 センター	芦屋市潮見町 31-1 (あしや喜楽苑内)	TEL 34-4165 (直通) FAX 31-3714	若葉町・緑町・潮見町 高浜町・新浜町・浜風町 陽光町・海洋町・南浜町 涼風町

※高齢者生活支援センターは、芦屋市が委託する、ご高齢者やそのご家族等のための総合相談窓口です。各受託法人施設内に設置していますが、公的な機関ですので、あしやわがまち通信をご利用ください。

# -介護認定を受けるまでの事例-

70歳のA子さんは、子育てが終わった後は地域の活動にも熱心に参加されていましたが、5年前最愛の夫が脳梗塞で倒れて昨年春に亡くなり、今はお一人で暮らしています。最近スーパーで毎日のように卵を2パック買う姿が見られるようになりました。「ゴミ捨ての日を間違えるようになった」「服を裏表に着ている」等とご近所の方も気になっています。

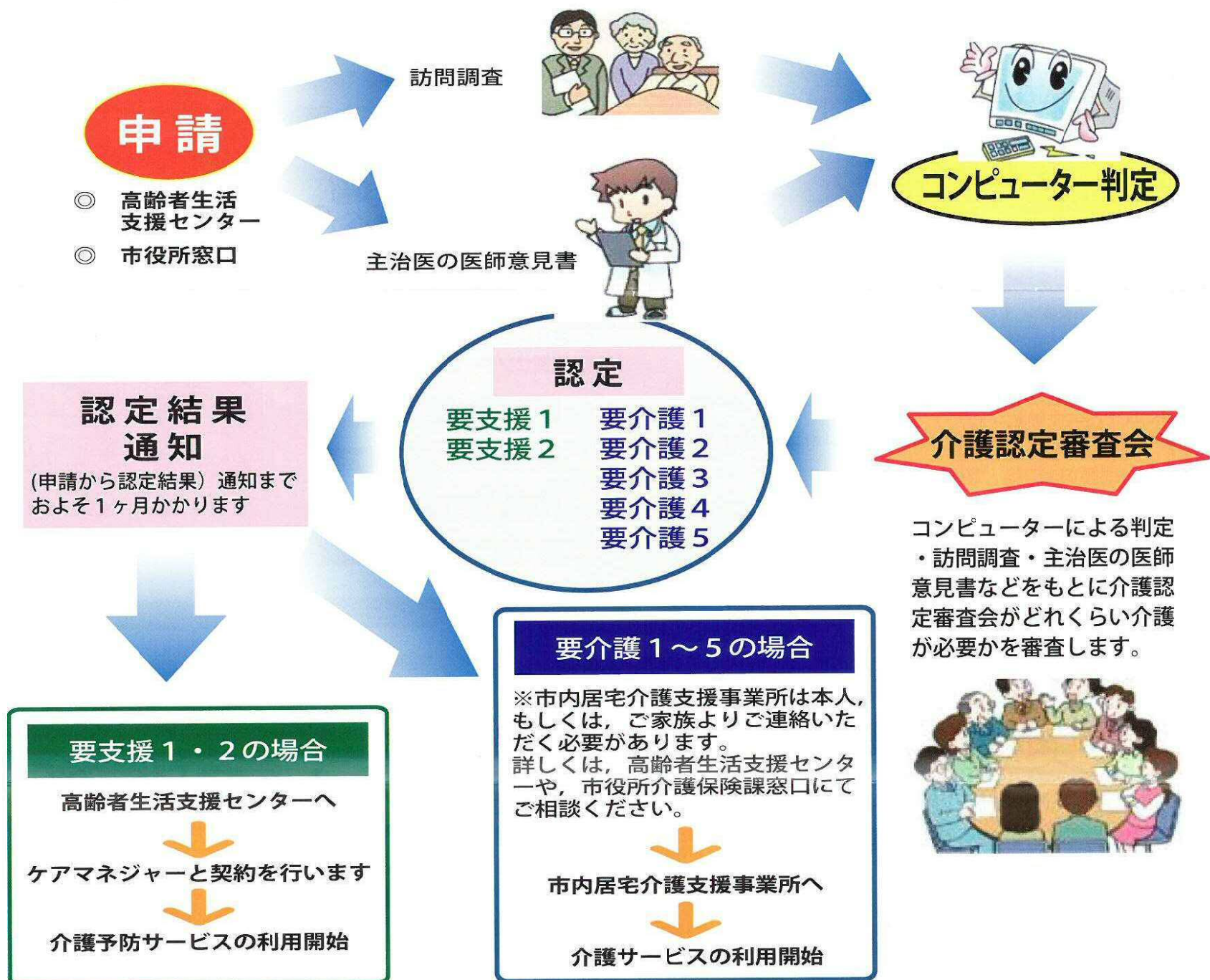
ちょうどA子さん宅に帰省していた娘さんは、ご近所の方から「最近お母様の様子がおかしい」と言われ市役所に電話で相談したところ、高齢者生活支援センターを紹介されました。娘さんは「私も遠方に住んでいて仕事があるし、どうしたら良いのでしょうか?」と困った状況について高齢者生活支援センターに相談しました。さっそくA子さん宅を高齢者生活支援センター職員が訪問し、介護保険認定の申請をすることになりました。

このように介護保険認定を申請し、認定調査を受けて主治医の意見書がそろってから、審査会を経て結果が届きます。介護保険のサービスを利用することになると、認定結果に応じて担当の※ケ

アマネジャーが選ばれます。担当となったケアマネジャーはその人らしい暮らしを支えるために、今後の介護や生活についての相談に応じ、制度や様々なサービスについての情報を教えてくれます。また、必要な支援機関への連絡や調整を行います。

Aさんが住み慣れた地域で生活していくためには介護保険制度のサービスを利用するだけでは十分ではないでしょう。それまで築いてきた地域の関係(近隣のかた、商店、コンビニ等)を大切にして、ケアマネジャーをはじめとする介護保険制度のサービス等もAさんを取り巻く地域のネットワークの一員となって、みんなでAさんを支えていく地域ができれば・・盛んに言われている「地域包括ケア」の実現とは、2番目3番目のAさんが、安心して生活できる街づくりとつながるのではないのでしょうか?

※ケアマネジャー(介護支援専門員)は、介護保険認定を受けた人に居宅サービス計画(ケアプラン)を作成し、介護サービスを受けるための手続を行います。



## 芦屋市で活動する「芦屋市ケアマネジャー友の会」という団体があります。「芦屋市ケアマネジャー友の会」とは?

「一般社団法人兵庫県介護支援専門員協会」の地域支部のひとつで、芦屋市内の事業所に在勤、在住のケアマネジャーで構成されている職能団体です。研修や関係団

体との交流、行政の会議等への参加、情報交換等を通して芦屋市のケアマネジャー全体のレベルアップと、ひとりひとりのスキルアップを目指しています。

# 第3回 市民が創る福祉プロジェクト展 平成26年2月15日(土)

## ひとり一役の今後の取組



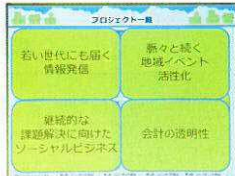
アクションプログラム推進協議会会長 上野さん



ひとり一役の今後の取組について 社会福祉協議会 宮平さん

ひとり一役の今後の取組  
「ひとり一役の今後の取組」の説明では、“地域の中でのつながりが無くなってきている”という課題の解決のために、ひとり一役が何か一つの役割を担い活動することでつながりをつくる。“できるひとが、できるときに、できるだけ”参加できるよう、役割づくりや参加呼びかけを今後おこなっていくことを説明しました。  
“自分が役に立つことを生きがいや、喜びに感じられるように”ひとり一役運動が広がっていくことを願っています。

## プロボノについての講演



特定非営利活動法人サービスグラント関西事務局長 岡本祥公子さん

特定非営利活動法人サービスグラント  
関西事務局長 岡本祥公子氏による講演  
知識やスキルを持った人が参加する“プロボノ”についての講演では、先駆的に活動を進めているサービスグラント関西事務局長の岡本さんにより、プロボノ活動が地域の悩みを解決していく大阪での事例を報告していただきました。プロボノとは各分野の専門家が、職業上持っている知識・スキル・経験を活かして社会貢献するボランティア活動のことで、お話しを伺った参加者の皆さんが書かれたアンケートに「仕事の経験を活かして自身もできることをやっていきたい」「地域福祉は、だれでもいつからでも取り組めると思いました」「自分ができることをひとつずつ、小さなことでも取り組んでいこうと感じました」などの感想が書かれ、皆さんの意気込みが伝わってきました。

## 「ベンチ設置の報告」



茶屋之町自治会長 本郷さん



松下木材の松下さん



丹波篠山近又の中西さん

2013年度は、自治会や社会奉仕団体からの申し出を受け、地域のみならずにもご理解をいただき、浜風町バス停、茶屋之町さくら通沿いの歩道、JR 芦屋ペDESTリアンデッキの3カ所にベンチを設置することができました。

ベンチプロジェクトの活動は、「ベンチに座り、地域のどなたかと出会い、ふれあい、にぎわって、人と人、人と町とがつながりながら、優しくあたたかい町となること」を目指し、この度の報告は、茶屋之町自治会長の

本郷さんによる、ベンチ設置までの経緯、丹波篠山近又さんの前に設置したベンチのその後のエピソード、松下木材の松下さんよりベンチ作製の感想をお話いただき、ベンチ設置を行うことにより、地域の一体感が伝わってきました。

これからも、「1町に1台」を目指して進んでいきます。



茶屋之町に設置したベンチ

## 芦屋の地域福祉計画(中学生向け概要版)の紹介



山手中学校の生徒さん

山手中学校の生徒さんと協働で作成した地域福祉計画【中学生向け概要版】の紹介、発表「芦屋の地域福祉」をすすめるための取組として、ボランティアグループ芦屋山手超丸会の生徒さんと、打合せを重ね完成した地域福祉計画【中学生向け概要版】の紹介を行いました。最後には、実際に作成に携わった生徒さん本人が登場するというサプライズもあり盛り上がりしました。



## どなたでも参加できる介護予防のためのさわやか教室（市内の65歳以上のかたならどなたでも無料で参加できます）

人は年齢を重ねるごとに心身が衰えていきます。自立した生活を送っているかたも、ふとしたきっかけで調子を崩したりして介護が必要になることがあります。そうなる前に衰えを予防して元気な状態を長く維持しようという取組が介護予防です。

今回は市内で介護予防の取組を行っています8か所の施設や集会所等の中で、セントラルフィットネスクラブ芦屋(下表⑪)に訪問し、実際に体操を行っているところを撮影しましたので、ご紹介します。



教室番号	場 所	住 所	内 容	曜 日	時 間
①	前田集会所	前田町8-17	体操教室	第2・4金曜日	14時00分～15時30分
②	アクティブライフ山芦屋	山芦屋町9-18		第2・4金曜日	14時00分～15時30分
③	老人福祉会館（大広間）	業平町8-5		毎週木・金曜日	10時～11時30分
④	上宮川文化センター	上宮川10-5		第2・4金曜日	10時～12時
⑤	アクティブライフ芦屋	岩園町11-5		毎週木曜日	10時～11時30分
⑥	芦屋浜管理センター	高浜町7-2		第1・3金曜日	10時00分～11時30分
⑦	福祉センター（多目的ホール）	呉川町14-9	体操教室 音楽リズム体操 口腔ケア 栄養改善 マシントレーニング グループエクササイズ 水中ストレッチ	各内容により曜日・時間帯が異なります。 下記問合せ先より、ご希望の内容についてご確認ください。	
⑧	福祉センター（介護予防センター）				
⑨	福祉センター（3階会議室2）				
⑩	福祉センター（水浴訓練室）				
⑪	セントラルフィットネスクラブ芦屋	船戸町4-1	体操教室	毎週木曜日	10時～11時30分 13時～14時30分

※曜日、時間はコースにより変更があります。また、定員に限りや実施時期が教室により変わりますので詳細は下記問合せ先までご連絡ください。問合せ・予約先（参加を希望される教室により問合せ先が異なります）

教室番号	問合せ・予約先	TEL
①・②	西山手高齢者生活支援センター	25-7681
③	アクティブライフ山芦屋	25-7100
④	東山手高齢者生活支援センター	32-7552
⑤	アクティブライフ芦屋	34-6500
⑥	潮見高齢者生活支援センター	34-4165
⑦	精道高齢者生活支援センター（体操教室）	34-6711
	介護予防センター（音楽リズム教室）	31-0628
⑧・⑨	介護予防センター	31-0628
⑩	福祉センター水浴訓練室	31-0609
⑪	セントラルフィットネスクラブ芦屋	38-2525

## 健康は食生活から



今回のテーマは「生活習慣病予防」です。

日本人の食生活は欧米化に伴い、偏った食生活、運動不足、飲酒習慣、喫煙、ストレス等が原因で起こる病気が増加しています。肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の症状が現れ重症化すると、血管や内臓に影響を及ぼし、脳卒中や脳梗塞、

心筋梗塞、癌等の重い病気に繋がるリスクが高まります。毎日楽しく外出をして、お友達や家族とよくおしゃべりをしてください。皆で健康長寿を目指しましょう。

芦屋いずみ会では、栄養バランスの良い料理実習を実施しております。皆さまのご入会をお待ちしております。

ご希望のかたは芦屋健康福祉事務所（保健所）までお問い合わせください。

TEL0797-32-0707

## 編集後記



平成25年3月に第1号を発刊し、今回で第3号となりました。

前回は、認知症について特集をしました。高齢化の急速な進展により、認知症に対する理解を深めていただきた

い思いから、記事を掲載しました。

また、認知症予防にも効果のある体操の取組について、お問い合わせもあり、手ごたえを少し感じているところです。

今回は、知ってるようで知らない「介護保険の仕組み」について、取り上げました。メンバー自身や身近な人が地域でいきいきと暮らし続けるための重要なツールであると考えました。幅広い制度のため、皆様からのご意見をいただき、次号でも取り上げたいと思います。

連絡先/FAX 0797-31-6930  
地域福祉アクションプログラム推進協議会  
アドレス [jouhou@ashiya-action.org](mailto:jouhou@ashiya-action.org)