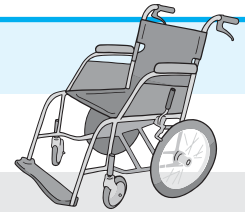




春の風を感じる季節となりました。今まで寒さや感染症対策で外出を控えておられた方もいらっしゃるかもしれませんが、身体を動かさずにいると身体が固まって転倒しやすくなってきます。転倒を予防し、ちょっとした手助けが必要になったとしても住み慣れたご自宅で長く過ごしていけるように、介護保険のサービスや通いの場を上手に活用しましょう。

## 介護保険制度について



今回は、ご自宅でよく利用されている介護保険サービスをご紹介します。

### ①福祉用具貸与

福祉用具貸与とは、介護ベッドや車いす、手すりなどの福祉用具を安価でレンタルできるサービスです。定期的に福祉用具専門相談員が点検にうかがうので、気軽に相談ができます。

### ②通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション（デイケア）

デイサービスセンターなどの日帰りの施設に通い、生活介護（入浴、排泄、食事等）やリハビリテーション、レクリエーションなどのサービスを受けることができます。（通所リハビリテーションは医師の指示のもとリハビリを提供しています）ご利用者さん同士の会話もでき、社会交流の一つになります。最近の入浴や食事等はなくリハビリに特化した半日型のデイサービスを利用される方もいらっしゃいます。

### ③訪問介護（ホームヘルプサービス）

訪問介護員（ホームヘルパー）が入浴や排泄、衣類の着脱、買い物や日常的な家事などをサポートします。日々の困りごとなどを相談される方も多くいらっしゃいます。

このほかにも在宅サービスや施設サービスがあります。介護保険サービスのご利用を希望される方は介護保険の申請が必要になります。申請書記載のため、主治医の氏名や訪問調査時に立ち会いのご協力を依頼できる方を把握の上、健康福祉課にお越しく下さい。

## 今月の『通いの場』

お気軽に参加下さい♪

### ローズカフェ

日時 3月23日(木)  
13:30~15:00  
場所 ばらの里 創作室  
(入館料不要、喫茶代100円)  
☎27-7774

### てらカフェ

日時 3月17日(金)  
9:30~11:30  
場所 正覺寺(北一色674-2)  
(参加費 100円)  
☎27-2446

### グラスiasカフェ

日時 3月4日(土)  
4月1日(土)  
9:30~11:00  
場所 いろどり(神戸204-5)  
(喫茶代 100円)  
☎51-4847

### 太陽さろん

3月の開催はありません。  
日時 4月1日(土)  
11:30~13:30  
場所 太陽キューヴ(文六道173-1)  
(参加費 500円)  
☎090-1748-2787(宮川まで)  
※事前予約が必要です。

### 活きサポくらぶ II

日時 3月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)  
13:30~15:00  
場所 ばらの里 運動室 ☎27-7774

※別途入館料が必要です

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。

