

みんななかよくともだち

平塚市地域包括支援センターみなと
(高齢者よろず相談センター)



便い

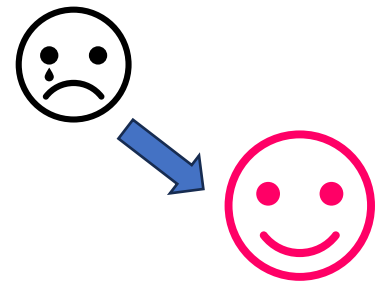
第26号

恩賜
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会
平塚市地域包括支援センターみなと
発行責任者： 中村 一恵
〒254-0806
平塚市夕陽ヶ丘55-14
TEL 0463-73-5422
FAX 0463-73-5423



介護保険のご利用について：もしもの時に備えるために

「そろそろ介護保険について知っておきたいな」「将来が少し不安」
そうお考えの方へ、今回は介護保険をご利用いただく際のポイントをお伝えします。介護保険サービスは、もしもの時に備える大切な支えですが、申請すればすぐに利用できるわけではありません。



まず、平塚市介護保険課窓口申請し、その後認定調査を受けて介護度が認定されて、初めてサービスが利用可能になります。この申請から認定までには通常1ヶ月程度の期間を要します。認定された介護度によって利用できるサービスの種類や回数が異なりますので、ご注意ください。介護保険サービス利用の手続きや手配は、専門職であるケアマネジャーがサポートします。ケアマネジャーは、利用される方の心身の状態や生活環境に合わせて、最適なサービスを一緒に考え、計画を立てるお手伝いをします。

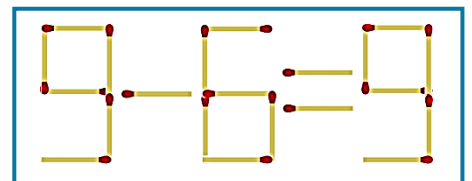
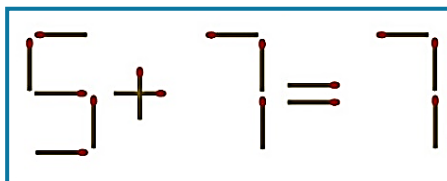
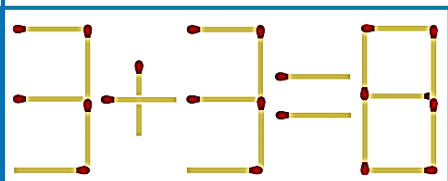
また、地域包括支援センターでは、介護保険申請のお手伝いや、代行申請も行っています。



「ちょっと大変だな」「困ったな」と感じる事があれば、どうぞ一人で抱え込まず、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。専門の職員が話を伺い、必要なサポートをご案内します。日頃から介護予防を心がけることも大切ですが、無理をせず、いざという時のために介護保険について知っておくことが、安心して生活を送るための第一歩です。

主任ケアマネジャー 蒲生香織

マッチ棒クイズ！（マッチ棒を1本動かして正しい計算式にしましょう） 答えがすぐに分からなくてもじっくり考えてみましょう



答えは、裏面です

SNS 型ロマンス詐欺 直接会ったことのない その人の「愛」、本物ですか？



「2人の将来のために投資を」「あなたと結婚するためにお金が必要」は、
だましの手口！

警察庁特殊詐欺対策ページより引用

高齢者のためのプラス防災グッズ

＜基本の防災グッズと合わせて用意しておきたい物＞



紙おむつ・介護食・折りたたみ杖・口腔ケア用品・老眼鏡・補聴器・
おくすり手帳・薬・水・暑さ寒さ対策できるもの 等



カラオケ体操

(楽しみながらできる機能訓練・
介護予防)に参加しませんか？

港地区町内福祉村と包括みなとの
共催事業として令和7年度から「カラ
オケ体操」を行っています。

カラオケと思って参加されるとちょっと違うかな？

講師は、第一興商の方が来て進めてくださり、テレビに映し出される映像と歌詞、音楽に合わせて
リズムカルに進行。いつの間にかその中に引き込まれ身体がリズムに合わせて動いている。



歌に自信がなくても、運動(リズム)に自信がな
くても、大丈夫！

開催は2～3ヶ月毎、13:30～15:00

港バイサイドホール2階です。

港地区自治会回覧版にてお知らせが入ります。
お気軽にご参加ください。

編集後記：ここ近年は、50年に一度の・・・100年に一度の・・・と言われる異常気象ですね。
これからは、今までと同じでは生活できなくなっているようです。

少しずつでも、考え方や生活を変えてみましょう。

身体が悲鳴をあげないように！



齊藤



マッチ棒クイズの答え

これ以外に答えがあるかも

