

寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

通信

電話

072-800-6237

住所

境橋町28番
30号
マンション西尾
102号室

10月改定あり

外出の手助けに『乗合いタクシー』を上手に使いましょう

乗合いタクシーという市の事業をご存じでしょうか。訪問先で「使っているよ。」というお声も聞けば、意外と「知らなかった!」というお声も時折聞くので、改めてこの生活に便利な事業をご紹介します。10月からルール改定もあるので併せてお伝えしていきます。

まず、この事業は、公共交通空白地域で、移動が困難になっている地域である「成田地区」「河北地区」「仁和寺地区」の3エリア限定実施になっております。

東北圏域にある「成田地区」は、末広町、成田町、成田東町、成田南町、成田西町、成田東が丘、菅相塚町にお住まいの方かつシルバー世代（70歳以上）、妊婦の方、身体障害等がある方が利用対象者となり、エリア内にある場所（例…スーパー、病院、郵便局、銀行、バス停、公共施設、友人宅等）への送迎が無料で可能となっております（関西西大香里病院は有料です（関西西大香里病院は有料300円で利用可能です））。

しかし、「乗合い」という名称の通り、タクシーへ連絡を入れたタイミングですぐに来てくれるものではなく、乗車中の他利用者を送迎後に



来てくれたり、他利用者を拾って来たり来てくれることも十分あり得ますので、お時間に余裕を持ってお使いいただくことをおすすめいたします。

そして10月から以下のことが変わります。①乗車時に「利用者証」の提示が必要になります。市役所3階の交通政策課へ申請書を郵送もしくは窓口申請を受け付けております。（香里園シテイ・ステーションへも持参可能）②無料利用が年50回までになります（今年度は10月からの25回）。超える場合は一人500円で利用可です。③シルバー世代や妊婦の方の配偶者等の付き添い乗車が可能になりました。

お電話の際、「寝屋川乗合いタクシーをお願いします。」の一言が必要です。上手にご活用いただくことで、外出機会の一助になりますことを願っております。

また、乗合いタクシー実施エリア外にお住まいで、外出にお困りの方は、地域包括支援センターまで、お気軽にご相談いただけますと幸いです。（槌）

《連絡先》
第一交通：072-844-0202
日本タクシー：072-827-5151

相談件数報告

新規相談件数
（※継続支援は除く）

6月	58件
7月	50件
8月	52件

お困りの事がございましたら、『地域の高齢者のよろづ相談窓口』である、私たち地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。

脳トレ! 『文字入れクイズ』!

答えはうらへ

空欄に同じ文字を入れて、単語を完成させましょう。

- ① いの □ □
- ② し □ か □ せ □
- ③ こ □ も □
- ④ あい □ □ けー と

『命のカプセル』更新していただけますか?

自宅内で急変し、119番で救急車を呼ぶような出来事が起こった際、搬送の対象者が意識のない状態かつ情報を伝えることの出来るご家族もいない場合に役立つのが『命のカプセル』です。

このカプセルは、対象者の基本的な情報を書くための用紙、顔写真、健康保険証・診察券・お薬手帳のコピーを入れるものになっております。訪問先の皆さまの中にも「カプセル持っているよ。」と仰ってくださいる方も多いのですが、情報が何年も前にカプセルをもらおう手続きがあった時のままになっていない場合があります。

急変時に自分自身の命を迅速に救う為に正しい情報が伝達されるよう、今一度カプセル内の情報をご確認いただくと幸いです。また、これから新たに手続きをご希望される方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。（槌）

11月30日は「人生会議の日」です

皆さまは「人生会議」をご存じでしょうか? 昨年はこちらで取り上げさせて頂きました。私達は、病気などの影響によって自分の意思をうまく伝えられなくなる可能性があります。そのような状況に備えて、大切な人と「これからの生き方」や「望む医療やケア」について、元気なうちから話し合っておくことが大切です。これが「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）＝人生会議」です。

寝屋川市でも昨年からの啓発チーム「笑顔のACP隊」を結成し活動してきました。

六中圏域でも、多くの方々が出前講座や寸劇に足を運んで頂き「こういった話はなかなか進めることができなかった。この機会に良く考えて家族と話し合いたい」「人生会議のノートは必要だと思えます。この取り組み頑張ってください」という嬉しい感想もあれば「死ぬときの話なんて縁起の悪い話しはしたくない」「私にはまだ関係ない」などネガティブな反応をされる方もいらっしゃるのも事実です。

寝屋川市としても、10月25日に『自分らしく生きていくための人生会議』という市民講座を開催する予定です。今後、自治会のサロンに出向き人生会議についてお話しさせて頂いたり、寸劇をしたり、楽しくわかりやすく「人生会議」についてお伝えできる様な取り組みを続けていきますので、お気軽にお声かけ下さい。（岡村）

一緒に歩こう会 in 成田公園

健康のためには、運動が大事ってわかってはいるけれど、一人ではなかなか続かないし…なんてお考えの方、仲間と一緒に歩きますか?

日時：令和7年 10月 14日（火）10時～ 約30分
場所：成田公園（看板近くのベンチ集合）

当日、理学療法士さんによる歩行指導を受けることができます♪

《お申込み・お問合せ先》
寝屋川市社会福祉協議会 地域支え合い推進員まで TEL.072-838-0400

民講座を開催する予定です（新聞発行時点で定員オーバーしている可能性がありますので、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。）

今後、自治会のサロンに出向き人生会議についてお話しさせて頂いたり、寸劇をしたり、楽しくわかりやすく「人生会議」についてお伝えできる様な取り組みを続けていきますので、お気軽にお声かけ下さい。（岡村）

東北圏域ケアマネジャー管理者の会

咲くら坂の会

毎月、圏域のケアマネジャーと地域包括支援センターとの連携で情報共有及び資質向上を図り、『地域包括ケアシステム』の完成に向けて、ケアマネジャーの管理者と地域包括でネットワーク型地域ケア会議として運営しています。

6月は、公益財団法人関西消費者協会の消費生活相談員の浦辻氏にお越しいただき、高齢者の方に接しているケアマネジャー目線に

立った「消費者被害・問題について」の講座をしていただきました。クイズ形式で契約やクーリングオフの定義、巧妙化する特殊詐欺について専門職としての気づきを学び、高齢者から相談があったときの相談窓口（消費者ホットライン 188「いやや」）を教えてくださいました。

7月は、寝屋川市が要支援認定を受けているの方に力を入れて、「訪問指導と短期集中について」を東北圏域にあるハーモニー・ワンセルフの短期集中デイを運営されている訪問指導セラピストの理学療法士の竹歳氏をお招きしました。

訪問指導の内容としてサービスに繋げるだけではなく、生活の困りごとと一緒に考え、住環境のアドバイスもできるメリットを学び、ハーモニー・ワンセルフの行動変容（自身のことを知り、成功体験を積み重ね、自身の可能性に気づき、これからの生活に向けて自信をつけること）を起こす取組を学びました。

8月には、包括業務経験のある司法書士の松本氏にお越しいただき、ケアマネジャーの現場業務を想定した「カスタマーハラスメントについて」の勉強会をいたしました。

た。「現場レベルの視点」「事業所・法人レベルの視点」での対応方法や対策を学びました。ケアマネジャーとして不当または過剰な要求等の場面に遭遇する可能性もあるため、皆さん真剣に聞いていました。

このような勉強会を通じて、専門職として資質向上とネットワークの構築を継続していきけるようになります。

(山田)



～転倒を予防する体づくりのために～ ひざ伸ばし運動

ひざを伸ばす運動をすることで、ひざ周りの筋肉を鍛えることができ、ひざの痛みの軽減や機能改善が期待できます。



- ① 椅子に少し浅く座り、4秒数えながら、片方のひざをできるだけ真っすぐ伸ばします。
- ② 4秒数えながら、ゆっくりと元の位置に戻します。

(合計8秒×5セットから)
自身の負荷に合わせておこないましょう。

《注意点》

- ・椅子から落ちないように、両手で椅子の両端をしっかり握りましょう。
- ・整形疾患をお持ちで主治医より禁止されている方はお控えください。
- ・痛みが出現した場合、すぐに中止し、主治医に相談しましょう。

契約は慎重に!

トラブルを防ぎましょう

皆さん、日頃から怪しい電話や勧誘には気をつけておられるかと思いますが、最近また新たな手口が次々と報告されていますので、一部ご紹介いたします。

最近、高齢者を狙った【支援サービス】の契約トラブルが発生しています。

「身元保証や生活支援が受けられる」と案内され高額な金銭を払い、「以後はお金がかからない」との説明で契約締結。ところが、実際にはサービスを使うたびに追加で費用を請求され、解約時にも最初に支払った金額の半分以上が返金されないと言われる

寝屋川市立
消費生活センター
TEL072-828-0397



たというようなことがあるようです。

支払いの詳細があいまいなまま契約をするのは非常に危険です。契約してしまっただが疑問に思われる方や本当に大丈夫かな?と思う方は、ご家族、地域包括支援センターや消費生活センターなど、一人で抱え込まずにご相談ください。(池永)

いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とクイズ
日時：毎週月曜日
(祝日はお休み、第5週目もあり)
14時～15時30分ぐらい
場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間
申し込み不要・お気軽にご参加下さい!
お問合せ先 ☎072-800-6237

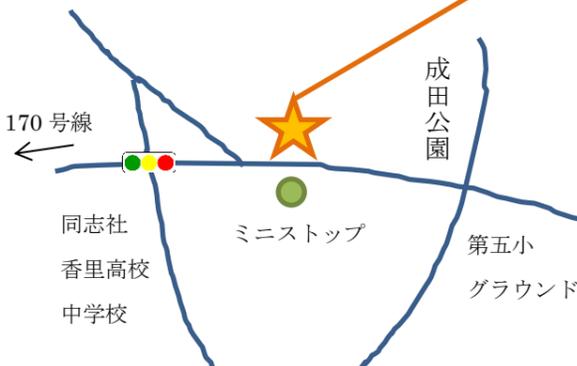
新聞記事の内容募集!

この通信に、「自分の地域のコレを取り上げてほしい!」「寝屋川市の高齢者福祉のこんなことについて知りたい!」その他、「〇〇について掲載してほしい!」等のご意見ありましたら、ぜひ、お聞かせください。



☆出前講座募集中☆

地域包括職員が講座等をさせていただきます!
介護保険、健康について、認知症、楽しい体操などなど...
「こんなことお願いしたいな。」というご要望があれば出張いたします!
ご連絡お待ちしております!



第六中学校区地域包括支援センター

住所：境橋町28番30号
マンション西尾102号室

電話：072-800-6237



- ① いのしし ②新幹線
- ③ コスモス ④アイススケート