

令和7年度

地域包括支援課 事業案内



地域包括支援課は、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職がチームとなり、さまざまな事業を実施しています。ぜひ皆様の生活にお役立てください。



も

<

じ

介護予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
介護予防教室 いきいき教室地区別メニュー・・・・・・・・	3
通いの場・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
アクティブシニアポイント事業・・・・・・・・・・	6
いきいき出前講座、五所川原市認知症条例・・・・・・・・	7
認知症関連事業など・・・・・・・・・・・・・・・・	8
成年後見制度、高齢者に関する総合相談、在宅医療・介護連携・・	11

令和7年度 介護予防教室

☆☆☆☆ 《対象》要介護認定を受けていない65歳以上の市民 ☆☆☆☆

健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で暮らし続けるためには**フレイル予防**が大切！

フレイル予防の3本柱 ①**栄養(食事・口腔機能)** ②**運動** ③**社会参加**

教室に参加して、いろんな人と交流しながら楽しく健康づくりをしていきましょう！

教室名	いきいき教室							/ルディック・ウォーク			ゆーゆー元気教室		教室名
	体操や脳トレ、制作活動などを行います。							ストックを持ち地面を突きながら歩くことで足腰にかかる負担を軽減！全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%増加する効果も！			椅子に座りながら行う運動教室です。楽しみながら無理せず運動習慣を身につけましょう。		
	持ち物 飲み物、筆記用具、名札 ※ヨガの回は、ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオルもご準備 ください。							持ち物 飲み物、汗拭きタオル、帽子、手袋、防寒具、内履き (五所川原・市浦会場：雨天時に屋内を歩くため)			持ち物 飲み物、汗拭きタオル、内履き(学習情報センターのみ)		
場所・時間	コミュニティセンター栄	会場① 生き生きセンター 会場② 学習情報センター	梅沢 コミュニティセンター	藻川 コミュニティ消防センター	長橋 コミュニティセンター	金木公民館	保健センター市浦	【五所川原会場】	【金木会場】	【市浦会場】	生き生きセンター	学習情報センター	場所・時間
	10:00～11:30 (受付9:45～)	13:30～15:00 (受付13:15～)	10:00～11:30 (受付9:45～)	13:30～15:00 (受付13:15～)	13:30～15:00 (受付13:15～)	10:00～11:30 (受付9:45～)	13:30～15:00 (受付13:15～)	つがる 克雪ドーム	4～10月： 芦野公園 12・2月： 金木公民館	5～11月： 大沼公園 集合市浦コミュニティセンター 1・3月： 市浦コミュニティセンター	10:00～11:00(受付9:30～)		
4月	11日(金)	11日(金)①	22日(火)			18日(金)		7日(月) 21日(月)	11日(金)		9日(水)	23日(水)	4月
5月	19日(月)	19日(月)②	13日(火)			27日(火)		12日(月) 26日(月)		23日(金)	7日(水)	21日(水)	5月
6月	25日(水)	9日(月)①	5日(木)			20日(金)		9日(月) 23日(月)	20日(金)		4日(水)	18日(水)	6月
7月	14日(月)	15日(火) 場所:中央公民館	23日(水)			11日(金)		7日(月)			2日(水)	16日(水)	7月
8月	21日(木)	21日(木)①	5日(火)			29日(金)		25日(月)			6日(水)	20日(水)	8月
9月	5日(金)	5日(金)②		4日(木)		10日(水)	11日(木)	8日(月) 22日(月)	5日(金)	19日(金)	3日(水)	17日(水)	9月
10月	7日(火)	7日(火)①		16日(木)		23日(木)	22日(水)	6日(月) 20日(月)	17日(金)		1日(水)	15日(水)	10月
11月	17日(月)	17日(月)②		12日(水)	21日(金)	7日(金)		10日(月) 25日(火)		21日(金)	5日(水)	19日(水)	11月
12月	8日(月)	8日(月)①	10日(水)	22日(月)	16日(火)	2日(火)		8日(月) 22日(月)	19日(金)		3日(水)	17日(水)	12月
1月	27日(火)	27日(火)②	15日(木)		21日(水)	22日(木)		13日(火) 26日(月)		9日(金)	7日(水)	21日(水)	1月
2月	27日(金)	27日(金)①	6日(金)	5日(木)	6日(金)	13日(金)		2日(月) 16日(月)	20日(金)		4日(水)	18日(水)	2月
3月	19日(木)	19日(木)②	9日(月)	10日(火)	9日(月)	6日(金)		2日(月) 23日(月)		13日(金)	4日(水)	18日(水)	3月



/ルディック・ウォーク、ゆーゆー元気教室参加者は、**事前に血圧測定をしてください。**
最高血圧180mmHg以上、最低血圧100mmHg以上の 場合や、微熱や下痢など何かしらの体調不良がある時は運動は避けましょう。

令和7年度 介護予防教室 いきいき教室地区別メニュー

五所川原地区（午前：10：00～11：30、午後：13：30～15：00）

No.	月 日	曜日	内 容	講 師	午前会場	午後会場
1	4月11日	金	手先を動かして毛糸の帽子がイチョウに変身	青森県長寿社会振興センター	セ ン タ ー 栄 ミ ニ ム ニ テ ィ	生き活きセンター
2	5月19日	月	笑って動いて段ボールおはじきと鳴子ダンス	健康運動指導士 棟方由美子氏		学習情報センター
3	6月 9日	月	野菜づくりと健康	種苗管理士 澁谷幸雄氏		生き活きセンター
4	6月25日	水	昼食会+健康寿命を延ばすカギ！ お口の健康をみんなで楽しく学ぼう （米会場のみ。11時から） ※1週間前までにお申し込みください。	地域包括支援課 歯科衛生士会	セ ン タ ー 栄 ミ ニ ム ニ テ ィ	
5	7月14日	月	余暇の楽しみ方(お楽しみ体験あり)	小田桐匡孝氏		
6	7月15日	火	昼食会+健康寿命を延ばすカギ！ お口の健康をみんなで楽しく学ぼう （五所川原会場のみ。11時～） ※1週間前までにお申し込みください。	地域包括支援課 歯科衛生士会		
7	8月21日	木	パステルで脳と心を活性化！ 自分だけの1枚をつくりましょう♪	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子氏	コ ミ ュ ニ テ ィ 栄 ミ ニ ム ニ テ ィ セ ン タ ー	生き活きセンター
8	9月 5日	金	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会振興センター		学習情報センター
9	10月 7日	火	ニューススポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター		生き活きセンター
10	11月17日	月	スマートフォン教室	ソフトバンク		学習情報センター
11	12月 8日	月	はじめてでも大丈夫！ゆるヨガ～みんなで集まって笑って心も体もほかほか～	ヨガインストラクター 木村啓氏		生き活きセンター
12	1月27日	火	筋力アップのためのセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター		学習情報センター
13	2月27日	金	転倒しない！レクリエーション大会	青森県長寿社会振興センター		生き活きセンター
14	3月19日	木	真似するだけで簡単に！ ズンパで楽しく体を動かそう！	ズンパインストラクター 池田陽輔氏		学習情報センター

新設 長橋コミュニティセンター(13:30～15:00) ※冬期間開催

No.	月 日	曜日	内 容	講 師
1	11月21日	金	ニューススポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
2	12月16日	火	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 對馬郁子氏
3	1月21日	水	昼食会(11時から)+終活セミナー～終活について考えてみませんか？～ ※1週間前までにお申し込みください	地域包括支援課 土井花店
4	2月 6日	金	転倒しない！レクリエーション大会	青森県長寿社会振興センター
5	3月 9日	月	パステルで脳と心を活性化！自分だけの1枚をつくりましょう♪	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子氏



☆初めて参加される方は、
事前に地域包括支援課へ
お申し込みください。



各教室でLINEグループを作成し、情報発信・連絡網として活用しています。
ぜひQRコードを読み込んで、地域包括支援課を友達追加してみてください！

梅沢コミュ ニティセンター（10：00～11：30）

No.	月 日	曜日	内 容	講 師
1	4月22日	火	手先を動かして、毛糸の帽子がイチョウに変身	青森県長寿社会振興センター
2	5月13日	火	終活セミナー ～終活について考えてみませんか？～	土井花店
3	6月 5日	木	転倒しない！レクリエーション大会	青森県長寿社会振興センター
4	7月23日	水	余暇の楽しみ方(お楽しみ体験あり)	小田桐匡孝氏
5	8月 5日	火	筋力アップのためのセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター
6	12月10日	水	昼食会+健康寿命を延ばすカギ！お口の健康をみんなで楽しく学ぼう（11時から） ※1週間前までにお申し込みください	地域包括支援課 歯科衛生士会
7	1月15日	木	パステルで脳と心を活性化！ 自分だけの1枚をつくりましょう♪	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子氏
8	2月 6日	金	ニューススポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
9	3月 9日	月	はじめてでも大丈夫！ゆるヨガ～みんなで集まって笑って心も体もほかほか～	ヨガインストラクター 木村啓氏

藻川コミュ ニティ消防センター(13:30～15:00)

No.	月 日	曜日	内 容	講 師
1	4月22日	火	手先を動かして、毛糸の帽子がイチョウに変身	青森県長寿社会振興センター
2	5月13日	火	野菜づくりと健康	種苗管理士 澁谷幸雄氏
3	6月 5日	木	転倒しない！レクリエーション大会	青森県長寿社会振興センター
4	7月23日	水	終活セミナー ～終活について考えてみませんか？～	土井花店
5	8月 5日	火	筋力アップのためのセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター
6	9月 4日	木	楽しみながら脳トレしよう！ ～音とゲームとひらがなクイズ～	健康運動指導士 棟方由美子氏
7	10月16日	木	余暇の楽しみ方(お楽しみ体験あり)	小田桐匡孝氏
8	11月12日	水	昼食会+健康寿命を延ばすカギ！お口の健康をみんなで楽しく学ぼう（11時から） ※1週間前までにお申し込みください	地域包括支援課 歯科衛生士会
9	12月22日	月	ニューススポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
10	1月15日	木	パステルで脳と心を活性化！ 自分だけの1枚をつくりましょう♪	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子氏
11	2月 5日	木	はじめてでも大丈夫！ゆるヨガ～みんなで集まって笑って心も体もほかほか～	ヨガインストラクター 木村啓氏
12	3月10日	火	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会振興センター

金木公民館（10：00～11：30）

No.	月 日	曜日	内 容	講 師
1	4月18日	金	笑って動いて、段ボールおはじきと鳴子ダンス	健康運動指導士 棟方由美子氏
2	5月27日	火	手先を動かして、毛糸の帽子がイチョウに変身	青森県長寿社会振興センター
3	6月20日	金	パステルで脳と心を活性化！ 自分だけの1枚をつくりましょう♪	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子氏
4	7月11日	金	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会振興センター
5	8月29日	金	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 對馬郁子氏
6	9月10日	水	昼食会+健康寿命を延ばすカギ！お口の健康をみんなで楽しく学ぼう（11時から） ※1週間前までにお申し込みください	地域包括支援課 歯科衛生士会
7	10月23日	木	終活セミナー ～終活について考えてみませんか？～	松江造花仏壇店
8	11月 7日	金	筋力アップのためのセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター
9	12月 2日	火	ニューススポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
10	1月22日	木	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 對馬郁子氏
11	2月13日	金	真似するだけで簡単に！ ズンパで楽しく体を動かそう！	ズンパインストラクター 池田陽輔氏
12	3月 6日	金	転倒しない！レクリエーション大会	青森県長寿社会振興センター

保健センター市浦（13：30～15：00）

No.	月 日	曜日	内 容	講 師
1	4月18日	金	笑って動いて、段ボールおはじきと鳴子ダンス	健康運動指導士 棟方由美子氏
2	5月27日	火	手先を動かして、毛糸の帽子がイチョウに変身	青森県長寿社会振興センター
3	6月20日	金	パステルで脳と心を活性化！ 自分だけの1枚をつくりましょう♪	3色パステルアート インストラクター 今ゆき子氏
4	7月11日	金	ふまねっとでコグニサイズ	青森県長寿社会振興センター
5	8月29日	金	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 對馬郁子氏
6	9月11日	木	終活セミナー ～終活について考えてみませんか？～	松江造花仏壇店
7	10月22日	水	昼食会+健康寿命を延ばすカギ！お口の健康をみんなで楽しく学ぼう（11時から） ※1週間前までにお申し込みください	地域包括支援課 歯科衛生士会
8	11月 7日	金	筋力アップのためのセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター
9	12月 2日	火	ニューススポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
10	1月22日	木	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 對馬郁子氏
11	2月13日	金	真似するだけで簡単に！ ズンパで楽しく体を動かそう！	ズンパインストラクター 池田陽輔氏
12	3月 6日	金	転倒しない！レクリエーション大会	青森県長寿社会振興センター

通いの場

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を考え、ふれあいをとおして「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。皆さんの身近な地域にも通いの場を作ったり、参加者として出かけてみませんか。

通いの場をつくってみませんか

高齢者（概ね 65 歳以上の方）が主体となる通いの場の開設・運営のために、「五所川原市介護予防・通いの場づくり事業補助金」制度が利用できます。



補助金額

年間3万円

会場・施設利用料、消耗品、備品購入等に活用できます。

利用条件

- ①介護予防や仲間づくり・生きがいを目的に年4月以上活動すること
- ②1回あたりの開催が1時間以上、2名以上の高齢者が参加すること
- ③認知症サポーター養成講座を受講した方が1名以上いること
- ④活動内容をホームページ、報告会等で報告することに同意すること
- ⑤他の補助金等の交付を受けていないこと

1 団体につき、年 2 回まで保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士などの専門職が出向いて行う介護予防に関する講話も依頼できます。

補助金活用団体一覧(令和 7 年 3 月末現在)

	団体名	活動場所
五所川原	みつば会	働く婦人の家
	野ばら	働く婦人の家
	レクダンス華	働く婦人の家
	健康レクダンス飛翔	働く婦人の家
	回想法教室「かたるべし会」	保健センター五所川原
	保健協力員 OB 会	保健センター五所川原
	にこにこゴニカン倶楽部	中央公民館、杉派立集会所(神山)、天馬(広田)、松島みんなの家
	むがしって語る会「ゆきん子」	中央公民館
	錦町グラウンド・ゴルフ愛好会	錦町集会所
	だいたい水曜日(つどいの場)	法永寺(末広町)
金木	若葉婦人部	新宮団地集会所
	「松島みんなの家」るんるん倶楽部	松島みんなの家
	金山友の会	コミュニティセンター松島
	ATUKO YOGA	専念寺(広田、4～10月) サンビレッジ(11月～3月)
市浦	サークル陽だまり	金木東部地区コミュニティセンター
	沢部町内会	沢部集会所(沢部福祉館)
	ききょう野会	喜良市コミュニティセンター
	チームはなや嘉	嘉瀬コミュニティセンター
市浦	カラオケでうたおう会	市浦コミュニティセンター
	十三老人クラブ お楽しみ会	十三コミュニティセンター

活動の様子

体を動かす

生活に体を動かすことを加えて健康寿命を延ばそう！



レクリエーション

夢中になって楽しむことで、いつもとは違う刺激を受けて心と体が元気になります！



講座

生活に役立つお話を専門職の先生にお話してもらうのもおすすめです！



創作活動

手先を動かすことが頭の運動にもつながります。形に残ることも嬉しいですね！

ボランティアをしてみませんか？

より元気で、より充実したシニアライフ

五所川原市 アクティブシニアポイント事業

ボランティア活動を通して、ご自身の健康と元気を向上させながら、お互いに支え合う生き生きした地域づくりを目指します。

活動までの流れ

①説明会・研修会参加

- ・事業や活動内容を知る
- ・活動に役立つ技術を学ぶ

②会員登録・手帳受取

- ・会員登録する
- ・ポイント手帳を受け取る

③ボランティア活動

- ・希望に合う活動先を探してボランティア開始
- ・ポイントを貯める

④ポイント交換

- ・商品券と交換

活動の例

高齢者施設で	地域のサロンで	市や社協の事業で	地域の高齢者のお手伝いで
・おやつ、お茶のお渡しや昼食の配膳 ・施設で行うイベントやレクリエーションの準備や補助 ・利用者が館内を移動する際の見守りや車椅子押し	・会場設営や片付け ・ゲームの準備や補助 ・おやつやお茶などのお渡し ・参加者の見守り	・地域包括支援課主催の「介護予防教室」の会場設営、片付け ・社協事業の「子ども宅食おすそわけ便」で食材の仕分けや袋詰め	・ゴミ出し ・買い物代行 ・草取り ・話し相手

※ボランティア活動に要する交通費は自己負担となります。



お茶のお渡し



会場設営



ゲームのお手伝い

- ★ 1時間のボランティア活動で1ポイントもらえます。(1日あたり最大2ポイント)
- ★ 1年間(1月から12月まで)で最大120ポイント(1万2千円分)まで貯めることができます。
- ★ ポイントは年1回(3月)、に商品券と交換できます。



介護予防教室で、椅子やテーブルを並べて会場準備をしたり、後片付けをしています。

皆さん一緒にボランティア活動しましょ！

アクティブシニア活動登録者 甲嶋さん

【問合せ・申込み先】

- ・五所川原市役所 地域包括支援課
 - ・五所川原市社会福祉協議会(生き生きセンター内)
- ☎34-3494

令和7年度 説明会・研修会開催日程

4/28(月) 5/26(月)
6/30(月) 7/28(月)
8/25(月) 9/29(月)
10/27(月) 11/26(水)
12/22(月) 1/26(月)
2/25(水) 3/23(月)

時間：10時～11時

場所：生き生きセンター

◎各地区のコミセン等での出張説明会・研修会も開催可能です。
お気軽にご相談ください。

いきいき出前講座

町内会や老人クラブ等の集まりに専門職が出向き、高齢者の皆様の介護予防や健康づくりを応援します。

◎開催希望日の2か月前までに地域包括支援課へお申込みください。

◆講座メニュー例◆

運 動	運動機能向上、転倒防止のための体操・筋トレ・ストレッチなど
栄養・口腔	・口腔機能向上のための歯と口の健康づくり、口腔体操 ・高齢期の食事と栄養
認知症・ 介護予防全般	・認知症の正しい知識と対応 ・認知症サポーター養成講座 ・もの忘れ検診 ・脳トレ、レクリエーション、制作活動など ・高齢期の健康づくりのポイント
権利擁護	・成年後見制度とは ・高齢者の虐待防止
感染予防	・感染予防 ・正しい手洗いの方法
家族介護	・介護に関する知識や技術 ・介護者の集い
その他	上記以外の希望する内容

◆講師◆

保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士、健康運動指導士、歯科医師、歯科衛生士、ヨガ講師、3色パステルアート講師 など

令和7年4月1日施行

県内初

五所川原市認知症の人とともに生きるまちづくり条例

市では認知症の人や家族への支援体制強化に向け、本条例を制定しました。認知症に対する正しい理解の促進を図るほか、認知症の人や家族が孤立しないよう相談支援体制の整備に取り組み、認知症の人や家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

新規事業	①加齢性難聴者補聴器購入費助成	詳細は8ページ参照
	②小学生に対する認知症サポーター養成講座	令和7年度は市内小学校5校で、小学5年生を対象に開催予定。
	③認知症サポーターステッカー交付事業	認知症サポーターが所属する事業所に、“認知症にやさしい事業所”の目印としてステッカーを交付。
	④認知症ケア技術「ユマニチュード」講座の開催	認知症の人の尊厳を守り、認知症ケアの質向上が期待されるケア技術「ユマニチュード」の普及・啓発のため、市民や介護従事者を対象とした講座を開催。

認知症関連事業



加齢性難聴者補聴器購入費助成事業 NEW

加齢とともに聴力の低下に悩まされる方は少なくありません。聞こえにくさは、日常生活が不便となるだけでなく、認知機能の低下にも影響を与えることがわかっています。市では加齢に伴う軽度から中等度の難聴の方を対象に、補聴器の購入費用の一部を助成します。

- 対 象 … 以下をすべて満たす満65歳以上の市民
 - ①市内に住所を有し、1年以上居住している方
 - ②両耳の聴力レベルが原則として30デシベル以上70デシベル未満で、身体障害者手帳（聴覚障がい）の交付対象とならない聴力レベルであること
 - ③補聴器相談医により、補聴器の必要性が認められていること
- 申請期間 … 令和7年4月1日（火）から
- 助 成 額 … 1人につき上限5万円（千円未満切り捨て）
- 申請方法 … 補聴器を購入する前に、助成金交付申請書と必要書類（見積書等）を提出してください。
※詳しくはホームページや電話等でご確認ください。



五所川原市認知症ケアパス

認知症ケアパスは、認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表、相談窓口等をまとめたパンフレットです。地域包括支援課窓口等で差し上げているほか、ホームページにも掲載していますので、ぜひご活用ください。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）を指します。

高齢化の進展に伴い、認知症の方は毎年増え続けています。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれており、認知症はとても身近な病気です。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症によるもの忘れ



- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障が出る

加齢によるもの忘れ



- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前を思い出せない

日常生活に大きな支障は出ない

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。

タッチパネル式のパソコンで、簡単な質問に答える検査です（予約制）。

- 対象 … 65歳以上または若年性認知症が心配な市民
- 場 所 … 市役所相談室、健生五所川原診療所
- ※日程等の詳細は広報、ホームページをご確認ください。
- ※地域の皆さんが集まる場への出張や、ご希望の方への家庭訪問でも実施しています。
- お気軽にご相談ください。



認知症フォーラム

市では、認知症に関する知識の普及啓発を目的に、市民の方と医療・福祉・介護の関係者が、互いに情報共有し、理解を深める場として、認知症フォーラムを開催しています。

今年も認知症を楽しく学べる企画を準備中ですので、どうぞご期待ください。



▲令和6年度認知症フォーラムの様子

- 開催日 … 令和7年9月27日（土）
- 会 場 … 五所川原市ふるさと交流圏民センター「オルテンシア」
- 定 員 … 1,000名
- 内 容 … 認知症ピアサポーターによる講演、関係団体による展示・体験コーナー等（予定）

※時間等の詳細は広報9月号、ホームページに掲載予定です。

※金木・市浦地区の方には無料送迎バスを用意しています（定員25名）。

無料送迎バスの申込開始日 … 令和7年8月18日（月）

認知症初期集中支援チーム

チーム員は認知症サポート医、保健師、社会福祉士などからなり、支援が必要な方のお宅を訪問し、医療機関への受診を勧めたり、生活改善に関する助言を行います。

専門職の訪問による支援を希望される方、地域に心配な方がいらっしゃるという方はご相談ください。

認知症地域高齢者見守り事業

QRコードが印刷された「おでかけ見守りシール」を無料で差し上げています。

このシールは、行方不明になるおそれのある方や、外出に心配のある方の、衣類や持ち物に貼って使用します。行方不明になった際にQRコードを発見者が読み取ると、ご家族や関係機関に発見通知メールが届き、インターネット上の伝言板を通じて直接連絡を取り合うことができます。

1人暮らしの方や、ご家族が遠方にいらっしゃる方等、日々の生活で外出等に心配のある方はお気軽にご活用ください。



▲おでかけ見守りシール

GPS機器提供事業

行方不明になった時に、GPSで居場所を確認できる機器を提供しています。ご家族や身近な方で、外出に不安がある方がいらっしゃいましたら、利用をご検討ください。

- 初期登録料 … 無料（市が負担）
- 月額利用料 … 使用機器により、638円または2,090円（税込）



認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせる街づくりのために、あなたも認知症サポーターになりませんか？



五所川原市では令和7年2月末時点で、**6,508人**の認知症サポーターが養成されています！

認知症サポーターとは・・・

なにか特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解して、偏見を持たずに、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です！



「キャラバン・メイト五所川原」の方々が講師となり、市内の学校、企業、団体等に出張し、講座を随時開催しています。

◎ご希望される場合は、開催日時、場所、参加人数を決めて地域包括支援課へご相談ください。

講座内容（所要時間90分）… ①講話「認知症の理解について」

②寸劇「認知症の方への対応方法について」

※受講修了者には、認知症の理解者である証「**認知症サポーターカード**」をお渡しします。

※企業・事業所には**ステッカー**をお渡しし、認知症にやさしい事業所として市が登録します（令和7年度開始）。

認知症サポーターステッカーとは

NEW

認知症に対する正しい知識や適切な対応方法を学んだ「認知症サポーター」がいる事業所や店の目印になるステッカーです。認知症にやさしい事業所として、認知症にやさしいまちづくりに貢献できます。事業所の入口等に貼付をお願いしていく予定です。

認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域住民の方が気軽に参加し、認知症について学んだり、おしゃべりを楽しんだりできる場所です（申込不要）。

	カフェ de つえぎ	やどかり cafe かなぎ	やどかり cafe しうら
場 所	中央公民館2階会議室	金木総合支所2階会議室	青森あすなろホールしうら
日 時	毎月第2日曜日 10:00~12:00	広報、ホームページをご確認ください。	
参加費	200円		

その他の事業

家族介護出張相談

要介護状態の方を在宅介護している家族を対象に、介護職員がご自宅等へ出張して、身体介護に関する実技指導・相談に対応します（料金無料、予約制）。

例）オムツ交換、体位交換、移乗介助、入浴介助など

◎希望される方は地域包括支援課までご相談ください。状況をお聞きし、日程調整させていただきます。



高齢者除雪等支援事業

市内に居住する概ね65歳以上の住民税非課税世帯に属する高齢者世帯で、自立した生活を維持していくために支援が必要な方へ、門口除雪を行います。

申請方法は例年、広報9月号にてご案内しておりますのでご確認ください。



成年後見制度

認知症・精神障害・知的障害などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをするときにお手伝いする制度です。

「成年後見人」などが、あなたの気持ちを確認しながら、お金の使い方やいろいろな契約・手続きを助けてくれます。



医療や福祉サービスの
手続きや契約が
むずかしくて わからない



もの忘れが多くて
お金を ついつい 使ってしまう

成年後見人などが お手伝いします！

わかりやすく 説明してくれたり、
あなたに代わって
手続きや契約を してくれたりします。



成年後見人などが お手伝いします！

お金の出し入れを
いっしょに考えて くれたり、
保険料や税金の 支払を
手伝って くれます。



よくわからないまま
いらないものを
買わされそうになる

成年後見人などが お手伝いします！

買うか買わないか
いっしょに考えてくれたり、
まちがって 買ってしまったときは、
買わなかったことに してくれたりします。



成年後見人などが お手伝いします！

あなたといっしょに
遺産の分け方を 話しあったり、
必要があれば 土地や建物を
売ったり してくれます。

親が残してくれた
お金や家などを
どうしたらよいか わからない



問合せ先



西北五圏域権利擁護センター

☎0173-34-3494

(五所川原市字幾世森 218 番地6 五所川原市社会福祉協議会)



五所川原市役所
地域包括支援課

高齢者に関する総合相談

地域包括支援課では、高齢者の方の介護や、健康・医療・福祉など生活全般の悩みや相談をお受けしています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職がチームとなり、皆さんからのお話をうかがい、適切な機関へつなげていきます。

【窓口】五所川原市役所 地域包括支援課

在宅医療・介護連携の推進

在宅医療・介護相談 *持病を抱えながら在宅で生活されている方、これから在宅療養される方の相談窓口です。

在宅療養される方が健康を維持し、望む場所で自分らしい生活を送れるようサポートします。ご本人、ご家族をはじめ、介護支援専門員等の関係機関の方も、医療や介護の支援についてお気軽にご相談いただけます。

【窓口】白生会クリニック 地域連携室 ☎34-6111 (代表) または ☎38-4668 (直通)



在宅緩和ケアマップ 五所川原版 *青森県立中央病院緩和ケアセンター作成

在宅緩和ケアマップとは、五所川原市内の医療・介護の事業所およびサービス提供内容等をリスト化したものです。もしもの時や人生の最終段階をどのように過ごしたいかを考える時などにぜひご活用ください。

◎市ホームページ、青森県立中央病院ホームページに掲載しています。また、地域包括支援課では冊子にしたものもご用意しております。

市民公開講座

市民が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、ACP（人生会議）や在宅療養をテーマとした講座を開催します。広報や市ホームページでご案内します。

終活セミナー

市民一人ひとりが残りの人生をどのように生きるかを前向きに考え、今後の生活を豊かにすることを目的に、エンディングノート等を活用して開催します。今年度の開催日は3～4ページ「いきいき教室地区別メニュー」に掲載しています。

