

令和8年度

介護福祉課 事業案内



介護福祉課は、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 く じ

介護予防教室「いきいき教室」	1
介護予防教室「ゆーゆー元気教室」「ノルディック・ウォーク」	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・介護連携推進事業	11

令和8年度 介護予防教室「いきいき教室」日程表

生き生きセンター

	日にち	時間	テーマ	講師
1	4/16(木)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	6/23(火)	10:00~11:30	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 対馬郁子氏
3	10/22(木)	10:00~11:30	フレイル予防は毎日の食事から	管理栄養士 古川寛美氏
4	12/1(火)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター

市民学習情報センター

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/12(火)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	9/17(木)	10:00~11:30	元気な身体作り～お口と、食事と、運動と～	理学療法士 古木名寿登氏
3	11/18(水)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
4	1/14(木)	10:00~11:30	苦手でも大丈夫! 素敵な1枚を書いて笑顔で若返り!	3色パステルインストラクター 今ゆき子氏

コミュニティセンター栄

	日にち	時間	テーマ	講師
1	4/23(木)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	10/22(木)	13:30~15:00	フレイル予防は毎日の食事から	管理栄養士 古川寛美氏
3	12/15(火)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
4	2/2(火)	13:30~15:00	苦手でも大丈夫! 素敵な1枚を書いて笑顔で若返り!	3色パステルインストラクター 今ゆき子氏

コミュニティセンター中川 **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	6/11(木)	10:00~11:30	今日から始めよう! 歯とお口の健康習慣	歯科衛生士
2	7/2(木)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
3	8/25(火)	13:30~15:00	はじめてでも・体がかたくても・椅子に座ったままでも大丈夫! みんなでゆるヨガ	ヨガインストラクター 木村啓氏
4	11/12(木)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター

コミュニティセンター松島 **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/12(火)	13:30~15:00	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	9/17(木)	13:30~15:00	元気な身体作り～お口と、食事と、運動と～	理学療法士 古木名寿登氏
3	11/12(木)	13:30~15:00	一生自分の足で! 100年歩ける体づくり	健康運動指導士 鬼武由美子氏
4	1/26(火)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター

コミュニティセンター三好 **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/21(木)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	9/15(火)	10:00~11:30	一生自分の足で! 100年歩ける体づくり	健康運動指導士 鬼武由美子氏
3	11/18(水)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
4	2/2(火)	10:00~11:30	苦手でも大丈夫! 素敵な1枚を書いて笑顔で若返り!	3色パステルインストラクター 今ゆき子氏

藻川コミュニティ消防センター

	日にち	時間	テーマ	講師
1	4/16(木)	13:30~15:00	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	6/23(火)	13:30~15:00	毎日できる! 立つ・歩くが楽になる体操	理学療法士 古川優氏
3	12/1(火)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
4	3/11(木)	13:30~15:00	フレイル予防は毎日の食事から	管理栄養士 小野康子氏

コミュニティセンター飯詰 **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	4/23(木)	13:30~15:00	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	6/11(木)	13:30~15:00	今日から始めよう! 歯とお口の健康習慣	歯科衛生士
3	12/10(木)	13:30~15:00	はじめてでも・体がかたくても・椅子に座ったままでも大丈夫! みんなでゆるヨガ	ヨガインストラクター 木村啓氏
4	3/16(火)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
 ◎フレイル予防のための講話、体操、脳トレ、制作活動などを行います。
持ち物：飲み物、筆記用具 ※ヨガの回はヨガマット（お持ちの方）

さあ、みんなで
フレイル予防!



コミュニティセンター長橋

	日にち	時間	テーマ	講師
1	12/10(木)	10:00~11:30	毎日できる! 立つ・歩くが楽になる体操	理学療法士 古川優氏
2	1/26(火)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
3	2/18(木)	10:00~11:30	苦手でも大丈夫! 素敵な1枚を書いて笑顔で若返り!	3色パステルインストラクター 今ゆき子氏
4	3/16(火)	10:00~11:30	楽しんで鍛えるセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター

毘沙門・長富コミュニティセンター **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/26(火)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	7/2(木)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
3	9/15(火)	13:30~15:00	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 対馬郁子氏
4	3/11(木)	10:00~11:30	フレイル予防は毎日の食事から	管理栄養士 小野康子氏

コミュニティセンター七和 **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	12/15(火)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
2	1/21(木)	13:30~15:00	楽しんで鍛えるセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター
3	2/18(木)	13:30~15:00	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 対馬郁子氏
4	3/2(火)	13:30~15:00	今日から始めよう! 歯とお口の健康習慣	歯科衛生士

梅沢コミュニティセンター

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/26(火)	13:30~15:00	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	8/25(火)	10:00~11:30	はじめてでも・体がかたくても・椅子に座ったままでも大丈夫! みんなでゆるヨガ	ヨガインストラクター 木村啓氏
3	1/21(木)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
4	3/2(火)	10:00~11:30	今日から始めよう! 歯とお口の健康習慣	歯科衛生士

金木総合支所

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/28(木)	10:00~11:30	元気な身体作り～お口と、食事と、運動と～	理学療法士 古木名寿登氏
2	7/9(木)	10:00~11:30	苦手でも大丈夫! 素敵な1枚を書いて笑顔で若返り!	3色パステルインストラクター 今ゆき子氏
3	9/28(月)	10:00~11:30	いつまでも元気に歩けるカラダを育てよう	青森県長寿社会振興センター
4	11/26(木)	10:00~11:30	楽しんで鍛えるセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター

金木公民館

	日にち	時間	テーマ	講師
1	4/28(火)	10:00~11:30	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	6/30(火)	10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
3	8/20(木)	10:00~11:30	フレイル予防は毎日の食事から	管理栄養士 小野康子氏
4	10/27(火)	10:00~11:30	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 対馬郁子氏

保健センター市浦

	日にち	時間	テーマ	講師
1	4/28(火)	13:30~15:00	頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう	青森県長寿社会振興センター
2	6/30(火)	13:30~15:00	ニュースポーツを楽しもう	青森県長寿社会振興センター
3	8/20(木)	13:30~15:00	フレイル予防は毎日の食事から	管理栄養士 小野康子氏
4	10/27(火)	13:30~15:00	いきいきリフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 対馬郁子氏

十三コミュニティセンター **NEW**

	日にち	時間	テーマ	講師
1	5/28(木)	13:30~15:00	元気な身体作り～お口と、食事と、運動と～	理学療法士 古木名寿登氏
2	7/9(木)	13:30~15:00	苦手でも大丈夫! 素敵な1枚を書いて笑顔で若返り!	3色パステルインストラクター 今ゆき子氏
3	9/28(月)	13:30~15:00	いつまでも元気に歩けるカラダを育てよう	青森県長寿社会振興センター
4	11/26(木)	13:30~15:00	楽しんで鍛えるセラバンド体操	青森県長寿社会振興センター

令和8年度 介護予防教室 「ゆーゆー元気教室」 日程表

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民

◎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、汗拭きタオル

会場：**生き生きセンター** ※30分前から受付開始

	日にち	時間	講師
1	4/15(水)	10:00～11:00	健康運動指導士 鬼武 由美子氏
2	5/20(水)	10:00～11:30	理学療法士 古木名 寿登氏
3	6/3(水)	10:00～11:00	健康運動指導士 鬼武 由美子氏
4	7/8(水)	10:00～11:30	理学療法士 古木名 寿登氏
5	8/5(水)	10:00～11:00	健康運動指導士 鬼武 由美子氏
6	9/2(水)	10:00～11:30	理学療法士 古木名 寿登氏
7	10/7(水)	10:00～11:00	健康運動指導士 鬼武 由美子氏
8	11/4(水)	10:00～11:30	理学療法士 古木名 寿登氏
9	12/2(水)	10:00～11:00	健康運動指導士 鬼武 由美子氏
10	1/6(水)	10:00～11:30	理学療法士 古木名 寿登氏
11	2/3(水)	10:00～11:00	健康運動指導士 鬼武 由美子氏
12	3/17(水)	10:00～11:30	理学療法士 古木名 寿登氏

ゆーゆー元気教室、ノルディック・ウォーク参加者は、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、何かしらの体調不良がある時は運動を避けましょう。



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、いろいろ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!

令和8年度 介護予防教室 「ノルディック・ウォーク」 日程表

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民

◎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%も増加する効果も!



持ち物：飲み物、汗拭きタオル、帽子、手袋、防寒具、

五所川原会場のみ グラウンド用シューズ(雨天時にドーム内グラウンドを歩くため)

市浦会場のみ 内履き(雨天時に市浦コミュニティセンター内を歩くため)

時間：**全会場10:00～11:30** ※30分前から受付開始

	五所川原会場 つがる克雪ドーム	金木会場 芦野公園	市浦会場 大沼公園 (集合：市浦コミュニティセンター)
4月	13日(月)	17日(金)	
	27日(月)		
5月	11日(月)	15日(金)	22日(金)
	25日(月)		
6月	8日(月)		
	22日(月)		
9月	7日(月)	4日(金)	18日(金)
	28日(月)		
10月	5日(月)	2日(金)	16日(金)
	26日(月)		
11月	9日(月)		
	30日(月)		
3月	1日(月)		
	15日(月)		



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。

通いの場をつくらせてみませんか

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。

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向いて行う介護予防に関する講話も依頼できます。

利用条件

- ①介護予防や仲間づくり・生きがいづくりを目的に年4日以上活動すること
- ②1回あたりの開催が1時間以上、5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

補助金活用団体一覧(令和8年2月末現在) ※参加を希望される方は介護福祉課へご連絡ください。

団体名	活動場所	主な活動内容
みつば会	中央公民館	レクダンス
野ばら	中央公民館	発声練習、合唱
レクダンス華	中央公民館	レクダンス
健康レクダンス飛翔	中央公民館	レクダンス、地域との交流
レクさわやか	働く婦人の家	レクダンス
回想法教室「かたるべし会」	中央公民館	回想法、脳トレ
むがしっこ語る会「ゆきん子」	中央公民館、生き生きセンター	昔話の歴史勉強会開催、語りと童歌などの練習
にこにこゴニカン倶楽部	中央公民館、杉派立集会所、天馬	トランプ大会、児童クラブへの指導、ボランティア活動
錦町グラウンド・ゴルフ愛好会	北斗グラウンド	仲間と健康づくりのためのグラウンド・ゴルフ大会や懇親会の開催
だいたい水曜日(つどいの場)	法永寺	講座(手話、温泉、数珠プレスレット作り、ノルディックウォーク、コーヒー等)、ヨガ
若葉婦人部	新宮団地集会所	脳トレ、制作、交流会
金山友の会	コミュニティセンター松島	レクリエーション、制作、教養講座
るんるん倶楽部	松島会館	体操、レクリエーション
杉派立ヨガサークル	杉派立集会所	ヨガ、交流会
三好ヨガ教室	コミュニティセンター三好	ヨガ
ATUKO YOGA	4月~10月 専念寺 11月~3月 サンビレッジ	ヨガ
サークル陽だまり	金木東部地区コミュニティセンター	ウォーキング、ストレッチ、レクリエーション
沢部町内会	沢部集会所	体操、脳トレ、レクリエーション
ききょう野会	喜良市コミュニティセンター	運動、脳トレ、制作、健康講座
チームはなや嘉	嘉瀬コミュニティセンター	運動、レクリエーション、健康講座
カラオケでうたおう会	市浦コミュニティセンター	カラオケ、軽く身体を動かすゲーム
十三老人クラブ お楽しみ会	十三コミュニティセンター	レクリエーション、脳トレ

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!



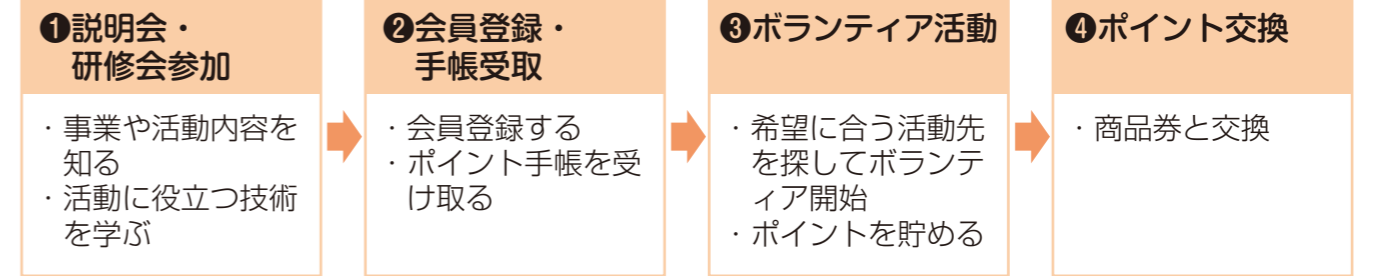
ボランティアをしてみませんか?

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



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
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・市の介護予防教室、集団健診の会場設営、片付け等 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。



- ★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。

令和8年度 説明会・研修会開催日程

- 4/27(月) 5/25(月)
- 6/22(月) 7/27(月)
- 8/24(月) 9/30(水)
- 10/26(月) 11/25(水)
- 12/21(月) 1/25(月)
- 2/22(月) 3/24(水)

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。



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ー!
アクティブシニア活動登録者 Kさん

【問合せ・申込み先】

- ・五所川原市役所 介護福祉課
 - ・五所川原市社会福祉協議会(生き生きセンター内)
- ☎34-3494

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。

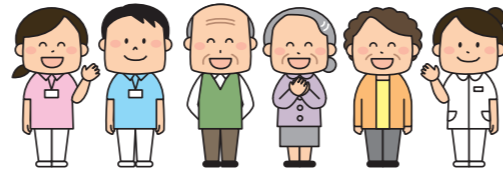
◆講座メニュー例◆

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
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

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。

詳しくはこちら！



県内初

認知症関連事業



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。介護福祉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おり、認知症はとて身近な病気です。

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。

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。

今年も素敵なゲストを迎えた企画を準備中ですので、どうぞご期待ください。

● 開催日 … 令和8年9月12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」

内容 … 基調講演、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8月号、ホームページに掲載予定です。

令和7年度 認知症フォーラムの様子



▲認知症普及啓発 イラストコンテスト 最優秀賞作品「つなぐ手、残る心」 作：外崎 花奈さん



▲寸劇で学ぶ認知症

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 しょうら
場 所	中央公民館2階会議室	金木総合支所2階会議室	青森あすなるホールしょうら
実施主体	公益社団法人 認知症の人と家族の会	一般社団法人 青森県作業療法士会	
日 程	広報、ホームページをご確認ください。		
参 加 費	200円		

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8年2月末時点で、**6,816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、参加人数を決めて介護福祉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。

認知症サポーターステッカーとは

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」がいる事業所やお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ます。

加齢性難聴者補聴器購入費助成事業

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
- 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。



その他の事業

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 くれたりします。



**よくわからないまま
いらぬものを
買わされそうになる**

**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**

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。



**そのお困りごと、
ご相談ください!**

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
介護福祉課

高齢者に関する総合相談

介護福祉課では、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 介護福祉課

在宅医療・介護連携推進事業

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、介護福祉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。

エンディングノート (終活準備ノート) の配布

認知症になったり、医療 (延命治療や緩和ケアなど) や介護が必要になった時など、いざという時に備えて、ご自身の希望や想いを書き残しておくための「エンディングノート (終活準備ノート)」を無料で配布しています。ご希望の方は介護福祉課へご連絡ください。

