

宇治市のかいごほけんだより

2023年9月 No.45 保存版
発行 宇治市介護保険課
〒611-8501 宇治市宇治琵琶33
電話番号 22-3141(代)
URL <https://www.city.uji.kyoto.jp/>

高齢化率が年々上昇を続けている中、すべての高齢者が住み慣れた地域において、健やかに、生きがいをもって、安心して暮らすことができるよう、宇治市では、「医療」、「介護」、「予防」、「生活支援」、「住まい」に、「社会参画」、「生きがい」を加えた取り組みにより地域全体で高齢社会を支える仕組み(宇治方式地域包括ケアシステム)の推進を図っています。

「介護予防」とは

介護予防とは、介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人も、その悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すことと定義されています。

市では、いつまでも自分らしく生きがいを持って暮らすことを目的に、身近な地域で取り組む介護予防事業を実施しています。



宇治市で実施している介護予防事業

- 介護予防普及啓発事業(健康倶楽部・あたまイキイキ教室・脳活性化教室・B型リハビリ教室等)
- 地域介護予防活動支援(宇治市介護予防に資する通いの場活動支援事業補助金等)
- 地域リハビリテーション活動支援事業(地域deげんき講座)
- 自主グループの支援



B型(地域参加型)リハビリ教室を紹介します

市内20の小校区で「B型(地域参加型)リハビリ教室」を開催しています。簡単な体操やゲーム・創作活動を通して、地域の皆さんが楽しく介護予防に取り組めるよう、週に1回、開催しています。

利用者

65歳以上の宇治市民で、自力で会場に来られる人。
介護保険や生活支援事業対象者の認定を受けていない人

ボランティアも募集しています

介護予防に関心があり、教室の運営(プログラムの準備や進行等)をお手伝いいただける人。
椅子を出して並べたり、教室のお手伝いをしながら自分も地域で元気に過ごすため利用者と参加して下さるボランティアも募集しています。

その他

[詳しくはこちら](#)

見学やご相談は随時受付しています。
一度お気軽にご連絡ください。
【問い合わせ先】宇治市社会福祉協議会
☎ 22-5650



11月11日(いい日、いい日)は「介護の日」です。

介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者及び介護家族等を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関して、みなさまに知っていただく日として定められています。

介護にまつわる課題が多様化している中で、みなさまに介護について理解を深めていただく機会として講演会を開催します。



講演会

人生のラストに「笑い」と「生きがい」を ～わたしの想いを伝えませんか～



講演する[石田 竜生氏]

一部

在宅医で宇治久世医療介護連携センター担当理事：松田 かがみ先生による、誰もがいつか迎える「その時」、最期まで自分らしくあるために、事前指示書の書き方と人生会議についてわかりやすくご案内します。

二部

リハビリの国家資格でもある作業療法士・ケアマネジャーとして働きながら、フリーのお笑い芸人としても活動を続けている介護エンターテイナー：石田 竜生^{たつき}氏が、楽しいお話とリハビリ体操・笑いの体操で皆さんを笑顔にします。

令和5年11月3日(金・祝) 13時～15時

会場 宇治市文化センター 小ホール

対象 宇治市・城陽市・久御山町に在住・在勤・在学の人

定員 300人(申込数が多数の場合は抽選)

申込方法 催し名・氏名・代表者の住所・電話番号・

申込人数を10月10日(火)迄(必着)に郵送・ファックスで、
宇治久世医療介護連携センターへ

〒611-0021 宇治下居13-2 (FAX 24-8761)

問い合わせ先 宇治久世医療介護連携センター(☎ 24-1711)

「住み慣れた地域に暮らし続けたい!」「住んでいて良かったと思える地域にしたい!」
 そんな住民の思いから立ち上がった『やまびこ～紫ヶ丘を住みやすくする会～』をご紹介します!

やまびこ～紫ヶ丘を住みやすくする会～

紫ヶ丘（榎島町南落合・小倉町新田島）は、ご近所のつながりや絆が強く、「買い物には不便だけど、いい地域」と言われています。「やまびこ～紫ヶ丘を住みやすくする会～」は、地域の困りごとについて考える「場」です。

「買い物を少しでも便利にしたい!」という思いがきっかけで始まり、少しずつ仲間も増え、地域住民の有志を中心として、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、市長寿生きがい課等が毎月集まって、話し合いを続けています。そうした中、「やまびこ」から新たな地域の「お宝」として、「移動スーパー」をはじめ、様々な地域ならではの取組みが次々と生まれています。



『やまびこ』から生まれた地域のお宝をご紹介します!

移動スーパーの誘致

移動スーパーが週2回・地域内の2カ所で利用できるようになりました。遠くのスーパーに行けなくなっても、移動スーパーは自分の目で見て、選んで買える喜びに加え、人と出会い、話しが出来る「つながりの場」にもなっています。

ラジオ体操

7月21日から土日限定で、紫ヶ丘集会所前の公園でラジオ体操が始まりました。子どもから高齢者まで多世代での交流の場、健康づくりの場が生まれました。

宇治徳洲会病院送迎車両空席を活用した買い物支援（お出かけ応援事業）

宇治徳洲会病院の協力により、送迎車両の空席を活用したスーパーまでの移動手段が誕生しました。令和5年1月からの実証運行を経て、8月から本格運行を始めました。

～生活支援体制整備事業を進めています～

「生活支援体制整備事業」とは、支援が必要になっても、住み慣れた地域で生きがいを持ちながら暮らし続けられる地域、住んでいて良かったと思える地域、そんな地域にするために、『住民の皆さんやNPO、民間企業、行政など多様な主体が力を合わせて“地域づくり”をする』これが「生活支援体制整備事業」です。市では、「生活支援体制整備事業」の取組みとして、「宇治市地域の支え合い仕組みづくり会議」を設置し、地域の支え合いの輪を拓いていく仕組みづくりを進めています。『やまびこ～紫ヶ丘を住みやすくする会～』は、その取組みの一つとして活動しており、市内には、他に8カ所の団体が活動しています。

<気にかけて合う地域づくり勉強会>のご案内

目指す地域は、「支える地域」ではなく、支えられる側の方も支える側として活躍できる“支え合う”地域です。市では、『気にかけて合う地域づくり勉強会』を地域に出向いて開催しています。自分たちの住む地域を考える勉強会です。ぜひ、市長寿生きがい課までお声かけください。



認知症かも…と思ったら、まずはお電話ください

認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続できるよう、早めの相談が大切です。

＜認知症に関する相談先＞

- ・ 認知症初期集中支援チーム
 (中宇治地域包括支援センター内 ☎28-3686 ・ 北宇治地域包括支援センター内 ☎21-8123)

＜認知症の本人や家族が参加できるプログラム＞

- ・ ミーティングセンターれもんカフェ (中宇治地域包括支援センター内 ☎28-3686)
- ・ 初期支援プログラム/ノックノックれもん (京都認知症総合センター ☎25-1125)

＜見守り安全＞

- ・ SOSネットワーク/
 GPS貸与事業
 (宇治市長寿生きがい課)



詳しくは認知症ケアパスをご覧ください

納付書払いの方は、便利な口座振替をご検討ください

介護保険料は原則、特別徴収(年金からの差し引き)となります。ただし、65歳になられて間もない場合や、他市町村から宇治市へご転入された年度は普通徴収(納付書または口座振替での支払い)となっており、一定期間経過の後に特別徴収に切り替わります。この変更は法令にもとづき決定されるため、申し出による変更はできません。

しかし、年度の途中で納める保険料の額が変更になった場合など、特別徴収が止まり、一時的に普通徴収になる場合があります。こういった場合、あらかじめ口座振替の手続きをしておく、支払い方法が変更になった場合も、納付書で支払う手間なく保険料をお納めいただくことができます。

口座振替のお手続きはご希望の金融機関もしくは介護保険課窓口にて受け付けています。現在、お支払いが納付書払いの方は、口座振替をぜひご検討ください。

口座振替の申込方法

	口座振替依頼書(*)で申込	キャッシュカードで申込
申込窓口	金融機関	介護保険課
取扱金融機関	依頼書記載の金融機関	京都銀行・京都中央信用金庫・京都信用金庫・ゆうちょ銀行・京都やましろ農協
持ち物	◎預貯金通帳 ◎通帳届け出印	◎キャッシュカード ◎届け出人の本人確認できるもの(運転免許証など)

※「介護保険料額納入通知書」に同封されています。宇治市の金融機関窓口にも設置されています。

