



令和6年1月発行 第15号

塩竈市北部1地区地域包括支援センター  
塩竈市北浜四丁目6番52号  
TEL022-361-3822



## 北部1包括だより ~きらきら~



### 第2層協議体でみのが丘の『まち歩き』をしました！

令和5年11月にみのが丘地区内のまち歩きを行ないました。

みのが丘地区には、車が入ることのできない道があり、火災や災害時に緊急車両が入れないといった課題があります。

安心して生活していくための工夫を見学し、共有させていただきました。



町内会で消火器が15か所設置してあります。  
町内会で定期点検（年3回程）をしています。



「急な坂道を登るのが大変」という地域住民さんの声から、町内会で手すりを設置しています。

みのが丘地区内にある井戸です。町内に約15か所あり、震災時に地域住民さんの助けになりました。



## 『介護保険制度』とは



介護保険制度とは、社会全体で介護を支えることを目的に創設された公的保険制度です。

高齢者一人一人が地域で安心して暮らすこと。可能な限り地域で自立した生活を継続していけるよう様々な支援を受けることができます。利用できる介護サービスの種類は必要に応じてさまざまですが、自己負担は所得に応じて利用したサービス料の1割から3割です。

介護保険のサービスを利用できるのは、原則として65歳以上ですが、64歳以下の被保険者でも老化に伴って起こる病気（特定疾病）の場合は、要介護認定を申請することができます。

「介護保険を利用したい」「申請はどこでできるの?」「親の介護が心配」等わからないことなどがありましたら、ご連絡ください。

塩竈市北部 1 地区地域包括支援センター TEL022-361-3822

場所：塩竈市北浜四丁目6番52号（塩釜市市民活動センター2階）

## 『宮城県ひきこもり地域支援センターさんのお話をうかがいました』

「ひきこもり」とは、6か月以上にわたり、家族以外の人との接触を避け、学校や職場などの社会生活に参加せず、ほとんど自宅で過ごしている状態のことです。病気とは限らず、ひきこもりの状態は人それぞれであり、家から全く出られない人もいれば、近所のコンビニなどに買い物に出られる人もいます。



ひきこもりは誰にでも、どんな家庭でも起こりうることで、特別な事ではありません。ひきこもりは「甘え」や「怠けている」のではなく、

「自信」や「元気」が失われ心のエネルギーが枯渇している状態です。



対応のコツは「励まし」よりも

「ありのままのご本人を認める」ことだそうです。

支えているご家族にも「元気」と「交流」が必要です。相談窓口は、塩釜保健所さんです。

気になる方は、民生委員さんや私たちへお話し下さい。

### 編集後記

明けましておめでとうございます。皆様どうお過ごしでしょうか。

私は、こたつに入りみかんとお餅を食べることが増えており、ストーブの上で焼いた磯辺焼きが一番好きです。

皆様は何がお好きですか？

まだ、本格的に積雪はありませんが、外出時は階段や路面に気をつけて冬を乗り切りましょう。(K・U)

