



助け合い栗田 ニュース

第 191 号
2024 年 3 月 15 日
「助け合い栗田」発行
会 長 大 園 毅
電 話 080-9533-4921
編集責任者 持田 正弘
電 話 848-1817
栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は

080-1355-7789 (会長)

080-8720-2480 (福祉・介護 専用)

tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ→



今月のトピックス

近々、復活!?



自家用自動車での生活支援サポートを計画中
『通院同行・院内介助』『買物・お出かけ時の送迎』『荷物運搬』
などで利用会員が同乗できるサービスの再開を目指しています。

2月20日に市役所民政局福祉総務課の主催で開かれた“支え合い団体学習会”に参加しました。自家用自動車を使った買物・通院サポートなどの生活支援の実施や支援作業時の安全確保などの相互学習・情報共有がとても有意義でした。

“助け合い栗田”も万全をきした作業時安全確保の推進や、自動車を使った生活支援活動を復活させたいと考えています。復活するためには、法的整合性の確認、人材の確保(ドライバー等)実施マニュアル(管理体系、損害保険等)の検討作成、運行管理のシステム構築など様々なハードルを克服し体制を整えなければなりません。安全安心の運営の為により多くの活動会員が必要となります。

★ **活動会員(有償ボランティア 自家用車ドライバー)を求めています!** ★

ますます、町内における支援需要の高まりに答え、より安全で、快適な支援活動を一刻も早く届けるために、活動日や活動時間に安心安全のゆとりある運営を行うためには中～壮年者の活動会員の確保が必須です。誰もが笑顔で暮らせる“町づくり”に栗田に暮らすあなたの少しの時間と手間をお役立てください。当会では有償ボランティアとして安全運転に自信ある方を男女問わず募集中です。応募や詳細は下記までお問い合わせ、ご相談ください。

活動会員募集の問合せやご相談は

福祉・生活支援等のご相談は

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事
などのご用命は

☎:080-1355-7789

福祉・介護支援グループ

☎:080-8720-2480

e-mail: tasukeaiawata@outlook.com



要介護とならないために、適切な食事・運動・社会参加を心がける。



疾患や加齢により、精神的・身体的な機能が徐々に低下する状態を「フレイル」といいます。要介護認定者の多くは、フレイルを経て要介護状態に陥るといわれているため、要介護状態にならないためには、フレイルを防ぐことが大切です。**厚生労働省では、フレイル予防**として以下3つのポイントを掲げています。・栄養：バランスのとれた食事を1日3食摂る、口腔ケアにも気を配る・身体活動：ウォーキングやストレッチなど、今より10分多く体を動かす・社会参加：就労、趣味、ボランティアなど自分に合った活動で外出する機会を増やすなどが効果的。

出典：厚生労働省「令和2年度 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

介護が必要になる前に知っておきたいこと!!

★ 介護の相談先を確認しておく

介護が必要になったのちに相談先を探すのは、大きな負担がかかります。元気なうちに、相談先や利用できるサービス、介護に関する相談ができるおもな公共機関は、次のとおりです。

市区町村の福祉課・地域包括支援センター・社会福祉協議会等

元気なうちに家族と話し合いをして介護が必要になる前に、自分の意思や情報を、家族などの周りの人に伝えておきましょう。

- ・健康について(健康状態・かかりつけ医・既往歴・服薬など)
- ・将来について(介護の意向・延命の選択・お墓や葬儀に対する考え・家の管理など)
- ・お金について(老後資金や介護資金・保有資産・加入している生命保険・相続など)

★ 介護費用に備える

介護費用は、介護をする場所(自宅または施設)・施設の種類・要介護度などによって異なります。研究機関等の調査によると公的介護保険制度の自己負担費用を含む介護費用の平均額は。

介護に要した一時的な費用の平均:74万円・介護に要した平均月額:8万3,000円

介護費用を考える際、保有資産で介護費用を補えないと予想される場合は、民間の介護保険にしておくのも一つの方法です。

★ 介護問題に対しては早めの準備が大切

高齢化社会における介護問題の背景には、高齢者の増加や、それともなう要介護認定者の増加、介護要員の不足などが挙げられます。今後の日本では、団塊の世代や団塊ジュニア世代の高齢化により、介護問題の深刻さが増す可能性も十分に考えられるでしょう。介護問題に対しては、元気なうちに早めに準備をすることが重要です。

出典：公益財団法人生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」



★ 令和6年3月の＜助け合い栗田活動報告＞及び 登録情報(2月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	407名 (前月比+1)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	49名 (前月比+0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	40.5時間 (前月比-98.5)
<input type="checkbox"/> 利用者数	7名

★ 助け合い栗田の活動会員を求めています！ ★