

介護者談話室をご利用ください！

みたか社協では、家族の介護をしている介護者の皆さんの支援を目的として、介護者の皆さんの懇談、交流、情報交換や勉強会などを毎月開催しています。

「介護」を一人で抱え込まないためにも、介護者談話室へお越しいただき、他の方はどのように介護をしているか、こういう時はどの様に対応すればよ

いかなど、日ごろの介護で困っていることや疑問に感じていることなどがありましたら、お話に来てください。



日 時 毎月第4火曜日 午後1時～午後3時

| | | | | | | | |
|---|----------|---|----------|---|-----------|----|----------|
| 1 | 4月28日(火) | 4 | 7月28日(火) | 7 | 10月27日(火) | 10 | 1月26日(火) |
| 2 | 5月26日(火) | 5 | 8月25日(火) | 8 | 11月24日(火) | 11 | 2月23日(火) |
| 3 | 6月23日(火) | 6 | 9月29日(火) | 9 | 12月22日(火) | 12 | 3月22日(火) |

※2月23日はランチ会のため、別途申込みが必要になります。

会 場 三鷹市福社会館 2階会議室 (三鷹市役所敷地内)

対象者 市内在住の家族介護者、介護経験者

参加費 無料

申込み 不要。直接会場へお越しください。



三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係

電話 0422-79-3505

住所 三鷹市野崎1-1-1 福社会館2階

男性介護者交流会を開催しました。

男性介護者交流会は、介護をしている男性介護者や介護経験者の方で、交流や介護についての情報交換を行っています。

3月7日（土）は三鷹市福祉会館で「俺たちの介護技術講習会」と題して介護技術について学びました。当日は、市内で訪問介護事業所を運営しているNPOグレースケアの男性ヘルパー2名を講師として招き、男性介護者7名の方と一緒に介助の方法について学びました。



講師からは介助のポイントについて話がありました。①介助が必要な方の残っている力を活かしていく。そのことで介助の負担も減っていく。②介助は力ではなくバランス。力任せに介助をするのではなく、体の重心やバランスを意識して介助をする。③介助をする環境を整える。介助をするスペースを確保したり、介助バーを設置したり、必要な環境を整えることが大切。

介助のポイントを基に、寝返り、起き上がり、立ち上がり、移乗、排泄介助について参加者と一緒に介助の方法を学びました。

平成27年度より、男性介護者交流会は年4回開催することになりました。6、9、12、3月の第1土曜日の13時～15時に開催します。

次回は6月6日（土）になります。



「みたか社協」の **会員** に！

みたか社協では、三鷹市の福祉活動を支えてくださる会員を募集しています。会員の皆さまからいただく会費で、ボランティア活動支援や子育て支援、介護予防事業などを実施しています。ご協力いただける方は事務局へお声かけください。

会員区分

- 個人会員 1口 500円
 - 法人会員 1口 5,000円
 - 団体会員 1口 3,000円
 - 特別賛助会員
1口 10,000以上
- ※会費は年額

『介護者のつどい』の日程が決定！

「介護者のつどい」では、在宅で介護をしている方のリフレッシュや情報交換を目的に、年に1回1泊の宿泊旅行を開催しています。

旅行中にショートステイやデイサービスなどをご利用の際は、2万円を上限に前後の日を含め4日分の費用をみたか社協で負担しています。

行先や行程については現在検討中です。詳しくはみたか社協ホームページか10月4日号の市報をご覧ください。

平成27年11月17日（火）～18日（水）



介護保険制度の改定について

平成27年4月に介護保険制度の改正がありました。三鷹市における変更を抜粋してお知らせいたします。変更の詳細は、三鷹市高齢者支援課へお問い合わせください。

- ・3年ごとの介護報酬改定に伴い、介護保険サービスを利用した時に支払う金額が変更になりました。改定率は平均でマイナス2.27%です。
- ・65歳以上の方が支払う介護保険料について、基準月額で500円の増額になりました。
- ・特別養護老人ホームへの申し込みが原則「要介護3」以上の方になりました。
- ・特別養護老人ホーム等の介護保険施設の「多少室」について、光熱水費の実態に合わせて、1日当たり50円引き上げられ、320円から350円に変更になりました。
- ・平成27年8月から、一定以上の所得のある方（本人の合計所得金額が160万円以上で年金収入+その他の所得が単身世帯で280万円以上、同一世帯に第1号被保険者がいる2人以上の世帯で346万円以上）の利用者負担が1割から2割に変更されます。介護保険料の決定通知書は7月上旬に三鷹市より発送の予定です。
- ・平成28年度より、予防訪問介護は「訪問型サービス」、予防通所介護は「通所型サービス」とサービス名が変わり、市区町村が行う「介護予防・日常生活支援総合事業」へ移行します。



インフォメーション



介護のことで困っているけど、家を空けて相談に行くことができない方のために、様々な団体が「電話相談」を実施しています。

今回は「電話相談」を紹介します。是非、ご利用ください。

『認知症の電話相談』

主催：公益社団法人認知症の人と家族の会

電話：0120-294-456

時間：月～金曜日 10時～15時(土日、祝日除く)



『介護支え合い電話相談』

主催：社会福祉法人浴風会 介護支え合い電話相談室

電話：03-5941-1038

時間：月～木曜日 10時～15時(祝日除く)



『認知症110番』

主催：認知症予防財団

電話：0120-654-874

時間：月、木曜日 10時～15時(祝日除く)



『若年性認知症コールセンター』

主催：認知症介護研究・研修大府センター

電話：0800-100-2707

時間：月～土曜日 10時～15時(日、祝日除く)



社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会 (在宅サービス係)

三鷹市野崎1-1-1 福社会館2階

電話 0422(79)3505
FAX 0422(71)2053

