

健康保険証の 新規発行が停止 されます

お持ちの健康保険証は
有効期限までの間 **最長1年間** 使用できます
令和6年12月2日よりマイナンバーを使用する
保険証へ移行します。移行に伴い現行の被保険者証
の発行がされなくなります。

この機会に申請を検討しませんか？

マイナ保険証ならではのメリット



- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

有効期限が過ぎた
場合はどうなるの？

各保険者から**資格確認書**が
送付されます。**申請不要**

資格確認書を
医療機関窓口で提示することで
これまで通り診療を受けることが
できます

男性のための かいごのつとめ



対象 **ご家族等をケアしている男性**

場所 小江原地区ふれあいセンター 和室

(小江原3-20-10)

日時 毎月第4水曜日 10:30~11:30
日々抱えている思いを吐露しませんか？

参加費：無料 申込み：不要

認知症カフェ まいたけ茶屋

対象 **どなたでも**

場所 老人憩いの家 舞岳荘

(手熊町1291-4)

日時 毎月第2火曜日 13:00~14:00
認知症について知り、相談できる集いの場です。どなたでも参加できます。

参加費：無料 申込み：不要

*「男性のためのかいごのつとめ」「まいたけ茶屋」ともに、悪天候により中止する場合があります。

“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)



相談は無料です
秘密厳守いたします



ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



団地のみんなと あるこう会♪

を開催しました！



11月9・13日に、自治会を解散した市営小江原第2アパート周辺の方々と集まって、運動やおしゃべりを楽しむ「団地のみんなとあるこう会♪」を民生委員さんを中心に開催しました。

きっかけは… 民生委員さんの声



集まりの場が欲しい！

1. 地域で起きている困り事 の把握

- 自治会が解散⇒集会所が使用不可に
- コロナの影響で、交流機会減少

引きこもり・身体機能低下

2. 暮らしへの影響 を具体的に考え

- 引きこもり
- 身体機能低下
- 孤独
- 活動意欲低下

介護サービス(公的)以外も検討が必要



3. 取り組むべき課題解決策 を提案

- ウォーキングから開始
- 団地内の困り事を聞き取り

お喋りが生きがい
楽しかった！

集会場が
使えたらいいのに！



認知症に関する 活動の報告



2024年、私たちの地域に**166人**の
認知症サポーターが誕生しました！



認知症サポーターとは…認知症の人や家族の応援者
です。包括では認知症サポーター養成講座を実施して
います。

<2024年認知症サポーター養成講座実施団体>

2/20、7/1警察学校 6/28 式見小学校3・4年生 9/26 手熊小学校3・4年生
4/17 荒毛しらはと会 7/10 松崎ひまわり会 10/24 小江原小学校4年生
6/20 四杖会 8/21 中尾ひらばい会 11/28 いきいきサロン

さんさん会でも10月に認知症の勉強をしました！

<受講者の感想>

受けてよかった。



自分も健診
を受けようと
思った。

(認知症の方が)感情や自身
の考えがしっかりあることを
改めて認識できた。



警察学校生

何もわからない人というイメージ
があったが、そのようなイメージを
もって対応してしまうことが原因
で起きる、状態としての認知症が
あることを知った。

更に実践的な学びを

手熊小学校、小江原小学校ではさらに「SOS認知症声かけ模擬訓練」も
実施しました。

道に迷った認知症の人役の方に子ども達が声をかけ対応する訓練です。
声かけ後、近くの大人につなぎ、大人から通報してもらうところまで実施します。



手熊小学校



小江原小学校



活動後、こんな変化が...



外を歩いていたら子ども達が
「どちらに行かれますか？」と
声をかけてくれた。



公園の草むしりをしていたら、
この活動で知り合った子ども
から声をかけられ、飲み物をも
らった。気にかけて声をかけて
くれる。

子ども達が自らすすんで声かけや見守りをしてきています。とても頼もしいですね。
認知症に限らず、人にやさしいまちが醸成されていると感じました。

11月30日は 人生会議の日



「もしものこと」を考えたことがありますか？

人は皆、いつでも、命に関わる大きな病気やけがを
する可能性があります。

元気なうちから、これからの生き方や人生の最期を、
どこでどのように迎えたいか、事前に考え、大切な人
や家族と話し合うことは大事なことであり、今後をよ
り良く生きるヒントになります。

<式見地区ふれあいセンターでの活動紹介>

11月12日の講座では、長崎市役所福祉部地域
包括ケアシステム推進室の白石保健師を講師にお招
きし、「人生会議をしましょう」と題して講話があ
りました。どうして人生会議って大切なの？動画を
観て考えたり、実際に手帳に記入し、はじめの一歩
を体験しました。



11月1日～12月1日 図書室にて、
人生会議（ACP）に関する推薦図書
のブースを設置しました。期間中延べ
172名の方が訪れ、パネル展示や、
本を手に取り、読んでくださいました。

元気なうちから手帳は、下記や医療機関などで配布されています。

- 地域包括支援センター（市内20ヶ所）
- 長崎市役所福祉部 地域包括ケアシステム推進室（市役所11階）
- 長崎市包括ケアまちなかラウンジ（江戸町6-5江戸町センタービル2階）
- 長崎市 出前講座「人生会議をしましょう」 などでも配布されています



第2回



筋力



リピーター用

第1回



腰痛予防



Let's try!
10分間ストレッチ
腰痛予防

By サンハイツ×小江原・式見包括

社会福祉法人致遠会 サンハイツと当包括とのコラ
ボYouTube動画企画 第2回となります。前回に引
き続き、サンハイツに在籍している理学療法士 松村
氏・西氏に、今回はおすすめの筋力トレーニングを
紹介していただきました。日々をすこやかに過ごす
ために、まずは毎日、今より10分多く体を動かす
ことを心がけてみましょう。

左記のQRコードからご覧ください。各運動の詳細
な説明を省き、トレーニング部分のみに集約した、
リピーター用QRコードもぜひご利用ください。

第1回の動画をたくさんの方に視聴いた
だいています。まだの方もぜひ、松村氏・西氏
と一緒に運動してみませんか。