

こんにちは！ 地域包括支援センターです

今回は介護予防ケアマネジメント
について紹介します。



介護予防ケアマネジメント

身体は加齢とともに老化していきますが、積極的に身体を動かしたり意欲的に生活したりすることで、老化のスピードを遅くすることができます。逆に、身体を使わないでいるとさまざまな機能が低下してしまい、自分でできることが少なくなってしまいます。

地域包括支援センターでは、生活機能が低下しているおそれのある方や要支援1・2と認定された方を対象に、その心身の状態に応じて悪化を防ぎ、住み慣れた場所で生活を続けていくための支援を行っています。

○介護予防が必要な方（生活機能評価を受け医師から介護予防事業の利用が望ましいと判定された方や介護認定で非該当となった方）へ

訪問して、どのような生活をしていきたいかなどを話し合い、元気をとりもどすための教室（介護予防教室）などをおすすめしています。また、市で行っている教室や健康相談、地域で行っている高齢者サロンや自主グループなどの紹介をしています。

○要支援1・2と認定された方へ

訪問して、何ができなくなって困っているのか、どのようなことをどれくらいできるのか、どのような生活を希望するのかなどを話し合います。希望する生活ができるように介護予防計画書を作成し、介護予防サービスの利用を支援します。

- ・ 買い物や掃除などの身の回りのことが大変。
 - ・ 足腰が弱ってきて外出するのがおっくう。
 - ・ 骨折をしてしまい、前のように動けるか心配。
- 上記のようなことでお悩みの方は地域包括支援センターへご相談ください。

問合せ／富士見市中央地域包括支援センター
（高齢者福祉課内）☎049-252-7108
地域包括支援センターむさしの
（特別養護老人ホームむさしの内）☎049-255-6320

教育相談室から

Q 中1の息子ですが、毎朝起きると「昨夜も眠れなかった」と訴えます。日中は部活もやり、体も使っていて疲れているはずなのに眠れないのです。どうしたら眠れるようになるのか教えてください。

A 不眠には、次のような5つの原因があるといわれています。

- ①睡眠環境が悪い
騒音、明るさ、室温の高低、ベッドの硬さなどが不適切。
 - ②体の調子が悪い
痛み、かゆみ、咳など、体の症状のため。
 - ③生活リズムの乱れ
深夜までゲームをしたり勉強したりして、人間本来の生活リズムを乱している場合。
 - ④気がかりなことがある
心配ごとや不安、緊張、興奮、喜びや悲しみなどが強い場合。また、うつ病など心の病気が原因の場合もある。
 - ⑤嗜好品やくすり
夜間の食べ過ぎや飲み過ぎも原因に。コーヒー、炭酸飲料、チョコレートやくすりなども原因になります。
- 以上の点を息子さんの状態にあてはめてみてください。多感な年ごろですから、まず息子さんに「気がかりなこと」がないか聞いてみてください。また、担任の先生に学校でのようすを聞いてみることも重要です。
- これらのことに取り組んでも改善がないようであれば、専門医にかかってみてください。

問合せ／教育相談研究室 ☎049-253-5313

埼玉労働局雇用均等室にご相談ください

職場でのセクハラのほか、男女での差別的扱い、妊娠・育児休業に関するトラブル、パートタイム労働法に関する相談などをお受けしています（無料）。

問合せ／☎048-600-6210
受付：月～金曜午前8時30分～午後5時15分
※夜間・土曜の相談はこちらへ

「仕事応援ダイヤル」（全国社会保険労務士連合会）
☎0120-07-4864（携帯電話不通）
☎0570-07-4864（携帯電話有料）
受付：月～金曜午後5時～8時、土曜午前10時～午後6時

INFORMATION FUJIMINO 「インフォメーションふじみの」

（ふじみの国際交流センターが毎月発行する
外国籍の方のための生活情報誌）

11月号のテーマは「我慢している人いませんか？ DVは犯罪です！」

中国語、英語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語（フィリピンの言語）、日本語の7か国語でお知らせしています。日本語がよく分からない近くの外国人に教えてください。その方にとって役立つ母国語による生活情報になっています。

協力：認定 NPO 法人ふじみの国際交流センター
〒356-0053 ふじみ野市大井2-15-10 うれし野まちづくり会館2F（ふじみ野駅西口より徒歩20分）
☎049-269-6450 <http://www.ficec.jp>

11月 無料相談

市内在住在勤の方を対象にしています。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。相談日が祝日の場合は除きます。市役所は☎049-251-2711です。

種類	内容	相談員	とき	申込み・問合せ・場所
一般・行政 ・人権	日常生活や行政、人権に関すること	行政相談委員 人権擁護委員	毎週木曜 午前10時～正午、午後1時～3時	市民相談室☎④272
予 法 律 (弁護士)	法律に関すること	弁護士	毎週水曜 午後1時～4時 ※場所は鶴瀬駅西口サンライトホール 毎週金曜 午後1時～4時 ※場所は市民相談室	
予 法 律 (司法書士)	登記、成年後見、法的手続きや裁判書類に関すること	司法書士	第1・3火曜 午前10時～正午	
予 税 務 相 談	相続、贈与、所得などの税務一般	税理士	第5火曜 午後1時～4時	
予 女 性 相 談	家庭問題、夫婦、暴力などで不安や悩みのある女性	心理カウンセラー	第1・3火曜 午後1時30分～4時30分	
住宅増改築 相 談	増改築・修繕や地震・バリアフリー住宅など	建設業者団体 の専門家	第2火曜 午後1時～4時	
不動産相談	原状回復、瑕疵、売買・賃貸契約など不動産に関すること	不動産無料相談員	第4月曜 午後1時～4時	
消費生活 相 談	契約上のトラブルや多重債務など	消費生活相談員	毎週月～金曜 午前10時～正午、午後1時～3時30分	市民相談室☎049-252-7181
外国籍市民 生 活 相 談	日常生活についての相談	ふじみの国際交流 センター職員	毎週水・金曜 午前10時～午後1時	ふじみの国際交流センター ☎049-269-6450
マンション管理 (予約優先)	管理組合の運営やペット、騒音など	マンション管 理士など	第2月曜(祝日の場合は翌日) 午後1時～4時	建築指導課☎④418
予 耐 震 改 修・ リフォーム	在来工法の木造2階建住宅の耐震化	一級建築士など	第3月曜 午後1時～4時	建築指導課☎④422
内 あ っ せ ん 職 員	あっ旋や求人、苦情相談など	内職相談員	毎週水・金曜 午前10時～正午、午後1時～3時	産業振興課☎④264
中 小 企 業 経 営	金融・労働・下請け・受注など事業者からの相談	富士見市商工会	毎週月～金曜 午前9時～午後4時	富士見市商工会 ☎049-251-7801
介護・権利 擁 護 な ど	高齢者に関する総合的な相談、権利擁護など	地域包括支援 センター職員	毎週月～金曜 午前8時30分～午後5時15分 毎週月～土曜 午前9時～午後5時	富士見市中央地域包括支援センター ☎049-252-7108 地域包括支援センターむさしの ☎049-255-6320
老人福祉・ 虐待(通報)	高齢者虐待の発見者からの通報、本人からの届出など	市職員 地域包括支援 センター職員	毎週月～金曜 午前8時30分～午後5時15分 毎週月～土曜 午前9時～午後5時	高齢者福祉課☎④389 (時間外☎049-251-2711) 地域包括支援センターむさしの ☎049-255-6320
予 障 害 者 就 労 支 援	障害のある方の就労支援や職場での悩みの相談	市職員	毎週月～金曜 午前8時30分～正午、午後1時～5時	障害者就労支援センター ☎④338
予 児 童 相 談	発達、発育、育児、不登校、非行など	家庭児童相談員 市職員	毎週月～金曜 午前8時30分～午後5時15分	障害福祉課 家庭児童相談室☎④337
教育相談	いじめ、不登校、就学、言語など	専任相談員など	毎週月～金曜 午前8時30分～午後5時15分	教育相談研究室 ☎049-253-5313
乳幼児子育て相談 (電話相談)	妊娠・出産・子育てなど、育児について	保健師	毎週月～金曜 午前8時30分～午後5時15分	健康増進センター ☎049-252-3771
子育て相談 (電話相談)	子育ての不安や悩みごと	保育士	毎週月～金曜 午前10時～午後3時	下記
	第一保育所☎049-251-6553 第五保育所☎049-251-9784 けやき保育園☎049-254-0022 勝瀬こぼと保育園☎049-263-8800	第二保育所☎048-472-9174 第六保育所☎049-251-4741 子どものそのBaby☎049-261-7077 子育て支援センター☎049-251-3005(面接相談あり・要予約)	第三保育所☎049-252-4811 ふじみ野保育園☎049-256-8862 西みずほ保育園☎049-268-5558	第四保育所☎049-251-9785 こぼと保育園☎049-251-8966

社会福祉協議会で行う相談 場所 市民福祉活動センター「ぱれっと」1階相談室・和室 相談日直通 ☎049-253-6700

在宅高齢者介護(さろん「温談」)	ア ル コ ー ル	ボランティア紹介窓口「ゆいっこ」
第2水曜午前10時～午後2時	毎週月曜午後7時～9時 第3水曜午前10時～午後3時	第2・4水曜午前10時～午後3時 ※ボランティア連絡会が運営しています。

予は予約が必要です。