

## いきいき介護予防

### 知って備える介護保険制度

〔事例〕一人暮らしの母が高齢になり将来が不安です。近所の人から早めに「要介護認定」を受けるよう勧められました。

Q まだサービスは必要ないけど、今後に備えて手続きしておくべき？

A 「要介護認定」は介護保険サービスを利用するときに必要となるものです。有効期間があるうえ、状態が変わると認定を受け直すことになるので、実際にサービスを利用したい時に申請することをお勧めします。

認定にかかる費用も皆さんの介護保険から支出されています。「必要ない人が必要な時に適切なサービスを利用できる安心」を守っていきましよう。

Q 急いでサービスを使いたい時はどうすればいいですか？

A 要介護認定の申請後、結果を待たずに暫定利用もできます。自分で申請に行けない場合はお手伝いしますのでご安心ください。また、「事業対象者」という資格でも一部の介護保険サービスが利用できます。25項目の「基本チェックリスト」で生活

機能の低下が見られれば、その場で判定されるので、スムーズに手続きができます。

Q 筋力が落ちてきていて、転倒して寝たきりにならないか心配です。

A 介護保険は自立支援を目的としています。不活発な生活を送るとフレイルの状態から心身の機能が大きく低下してしまいます。地域の交流の場に参加したり、デイサービスでリハビリ運動をして、できる動作を増やしたり、自分でできる家事を続けながら、できない部分はホームヘルパーと一緒に取り組むなど、しっかりと目標を立てて、必要なサービスを適切に利用しましょう。

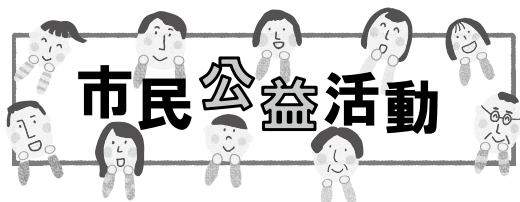
Q どこへ相談すればよいですか？

A まずはお近くのほんわかセンターへご相談ください（下記参照）。

相談内容に応じて「要介護認定」「事業対象者」、その他施策の中から適したものを選ぶなど、安心して今後に備えられるようお手伝いします。

高齢介護課（内線177、178）

| 圏域 | 担当地域             | 設置場所                        | 電話番号                 |
|----|------------------|-----------------------------|----------------------|
| 第1 | 喜志・第一中学校区        | 市役所2階<br>高齢介護課              | ☎(25)1000<br>(内線196) |
| 第2 | 第二・第三中学校区        | かがりの郷                       | ☎(25)8205            |
| 第3 | 藤陽・明治池・葛城・金剛中学校区 | けあぱる<br>けあぱる金剛<br>(金剛連絡所2階) | ☎(28)8631            |



市民公益活動とは、市民が非営利で自発的かつ自主的に行う社会貢献活動のことをいいます。NPO法人（特定非営利活動法人）のように法人格を取得して活動している団体だけでなく、少人数のボランティアグループ、町会、自治会なども含まれます。

#### ■「元気なまちづくりモデル事業補助金」制度

本市では、「市民公益活動」と「協働」の推進に取り組んでおり、地域課題の解決や地域の活性化につながる市民公益活動団体の自主的な取り組みに対し、必要な経費の一部を補助しています。

この補助金は、補助金交付団体が将来にわたって自立して事業を継続していただくための制度です。

現在、審査委員会の審査を経て、補助金交付を決定した18団体が市内のさまざまな場所で地域の活性化に取り組んでいます。



#### ■第20回市民活動わくわく広場inとんだばやし（ひろとん）でつながる

「市民活動わくわく広場inとんだばやし」（ひろとん）では、各団体がステージ発表、パネル展示、ブース出展など、さまざまな形でそれぞれの活動を紹介し



ます。当日はどなたでも自由に来場できますので、市民活動に興味をもっている人や、何から始めていいかわからないと悩んでいる人は、ぜひお越しください。

人と人、人と団体のつながりが、新しい活動の機会や分野を生み出すきっかけになるかもしれません。

とき 2月16日(日)、午前11時～午後4時

ところ エコール・ロゼ

費用 無料（当日直接会場へ）

※詳しくは、「ひろとん」特設ウェブサイト [https://hiroton20.jimdofree.com/]



をご覧ください。

問第20回ひろとん実行委員会事務局 [☎(26)7887]

人権・市民協働課（内線469）

## ●●わが家のアイドル●●



宮崎 梨緒ちゃん (10 カ月)  
産まれてきてくれてありがとう!  
毎日幸せをありがとう♡



池谷 颯将ちゃん (2 歳)  
にこにこ元気いっぱい過ごして  
くれてありがとう♡



萩原 紘葉ちゃん (7 カ月)  
いつもかわいい笑顔があり  
がとう! だいすきだよ♡



馬場 采葉ちゃん (6 カ月)  
みんなのアイドル♡ 生まれて  
きてくれてありがとう♡♡



宛先

|                  |          |
|------------------|----------|
| 住所・氏名(ふりがな)・電話番号 | 584-8511 |
| 富田林市役所都市魅力課      | 常盤町1番1号  |

わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、メッセージ(20字程度)を添え、住所、保護者と子どもの名前(ふりがな)、撮影時の年齢(月齢)、電話番号を記入し、

封書で上記の宛先まで応募してください。

また、市ウェブサイトからもご応募いただけます。

なお、今応募した場合、掲載は約3カ月後になります。



## みんなの広場

寿 100歳おめでとうございます!



左近 清子さん



小松 華江さん

本市在住で100歳以上の人は74人(男性7人、女性67人)です。(令和7年1月1日時点)

## 短歌

堺歌人クラブ会長  
小西 美根子選

秀歌

添え書きの癖のある文字なつかしく短き文を  
幾たびも読む 錦織南 島田 美保子  
《選評》年賀状にしても、印刷だけの文面だ  
と味気ない。短くても手書きの添え書きがあ  
ると何かうれしく、むしろそこだけを繰り返  
し読むものだ。癖のある字もその人そのもの。  
そこに温かな心の交流が生まれる。

妻逝きて四季折々の花が咲き「私ですよ」と  
庭をにぎわす 楠風台 吉岡 忠義  
故郷の軒先に遊ぶ小雀も今はすっかり民話の  
世界 寺池台 渡邊 克己  
ポータブルトイレに座り観るテレビ最初赤面  
慣れた相部屋 錦ヶ丘町 松島 きよみ  
街も木も色褪せ無色に移りゆき今日の生活に  
幕降ろしゆく 伏見堂 箕浦 加陽子  
くるくるとたぐり寄せたき糸車歌留多に遊ん  
だ妣と妹らを 彼方 西尾 たみ子  
「ここから」と書かれていたのに開けられぬよう  
してこの指力が無いの 青葉丘 小林 元子  
「新」だとか「初」の字がつき一年が初期化  
されたり人もかくあれ 選者 詠

※3月号は「俳句」を掲載します(なお、応募は1月31日で締め切りました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のはがきで  
応募してください(1人各5点まで)。市内在  
住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字  
や氏名には必ずフリガナをつけてください。  
4月号の「川柳(宿題1節)」は2月28日(金)、  
5月号の「短歌」は3月31日(月)、6月号の「俳句」  
は4月30日(水)までに応募(いずれも必着)して  
ください。宛先は上記をご覧ください。