

「清水山もみじウォーク」に参加しよう

合同企画会議～経過報告～

柳川市、瀬高町、山川町、高田町の1市3町は、ウォーキングを中心とする運動習慣を地域に広げようと、住民12人で「てくてくサポーター企画会議」を5月から開いています。

ならではの企画も検討

6月21日(火)に第2回会議、7月26日(火)に第3回会議を瀬高町でそれぞれ開催しました。

合同事業のありかたについて、初年度であることや、準備期間の問題を考慮して、「既存のイベントに参加することから始めては」との意見が出されたため、今年度は瀬高町で毎



合同事業について協議する企画会議

年開催されている「清水山もみじウォーク」に参加することに決定しました。

「清水山もみじウォーク」にただ参加するのではなく、「住民企画会議ならではの企画を組み入れることができたか？」との意見から、現在、自分たちが実際にコースを歩いたりしながら、たくさんの方に参加してもらえようという内容を検討しているところです。

奮ってご参加ください

「清水山もみじウォーク実行委員会」への企画会議からの参加も了解されましたので、その企画などについて今後、同実行委員会の中で提案していく予定です。

清水山もみじウォークとは

毎年11月23日の勤労感謝の日に開催され、清水小学校を出発し、清水山を巡るコース(12km、5km)が設定されています。

ひとくちメモ

5kmコースは、約1時間のコースで、清水寺、三重の塔の折り返しコース。12kmコースは、約2・5～3時間のコースで、5kmコースに加え、古墳公園、大観峰を巡るコースとな



石段もなんのその
(昨年の清水山もみじウォークから)

坂道や階段を歩くということは、普段使わない筋肉を使うなどの身体的効果だけではなく、紅葉を楽しみながら、他の参加者とおしゃべりをしながら楽しくウォーキングができるなど、心理的効果もあるようです。歩き慣れていない人や、これから歩いてみようかなと考えている人には特におすすめの内容です。

自然豊かな清水山の紅葉を楽しみ、健康維持・ストレス解消のため、皆さんのご参加をお待ちしています。

結核予防週間(9月24日～30日)

結核は、医療・抗結核剤などの進歩や生活水準の向上により、治る病気になってきています。しかし、山門保健福祉環境事務所管内でも、人に感染させる可能性のある患者が年間30人から40人発生しています。

結核は風邪のような症状、せき、たん、体のだるさ、微熱などで始まります。特にせきが2週間以上止まらないときは結核にかかっている可能性があります。高齢の結核患者の中には自覚症状が出ない人もいます。

年に一度は結核健診(胸部X線検査など)を受け、早期発見に心がけ、早期に受診しましょう。

詳しくは、同事務所健康対策課(☎72・2185)まで。

くすりと健康フェア

日時 10月20日(木)、午後1時15分～5時(開場は午後零時30分)

場所 都久志会館(福岡市中央区)

内容 三遊亭歌之助さんや薬剤師による講演、抽選会、薬草展示など

参加申し込み 八ガキに参加希望人数、代表者の住所、氏名、電話番号を記入し、〒812・8577福岡市博多区東公園7・7 福岡県薬務課「くすりと健康フェア」係へ9月30日まで

に郵送してください。

問い合わせは同課(☎092・651・1111内線3184)まで。

ちよっとおじゃまします! 「在宅介護支援センター」

在宅介護支援センターは、市の委託を受け65歳以上の一人暮らし・高齢者世帯の家庭を訪問をしています。皆さんのお宅にも訪問することがあると思いますので、どうぞよろしくお願います。

今回は城内・西宮永・東宮永・両開地区担当の在宅介護支援センター「水郷苑」を紹介します。

業務内容

65歳以上の一人暮らし・高齢者世帯の訪問をしています。

在宅福祉サービス・介護保険の相談に応じます。

介護の相談・介護予防の相談に応じます

在宅介護支援センターの問い合わせは、市福祉事務所高齢者福祉係まで。



市在宅介護支援センター
水郷苑
社会福祉士 石川 恵子さん

柳川市在宅介護支援センター水郷苑で相談員をしています。担当地区(城内・東宮永・西宮永・両開地区)の65歳以上の一人暮らしや高齢者のみのお宅を「お元気ですか」と声をかけながら、訪問しています。健康状態の確認、福祉サービスの情報提供などを行うとともに、皆さんの笑顔や、ためになる経験話で、私のほうも元気づけられている毎日です。

まだ、2年目で慣れない面も多々ありますが、地域の高齢者の方々に安心して生活してもらえよう一緒に考え、お手伝いさせていただきますので、どんなことでも、お気軽にご相談ください。



費用のめやす(基準費用額)

食費	1380円/日
居住費	ユニット型個室 1970円/日
	ユニット型準個室 1640円/日
	従来型個室 1150～1640円/日
	多床室 320円/日

厚生労働省資料より。内容は変更することがあります。

【新たに自己負担となるもの】

(1) 次の施設サービスを利用する場合は「居住費の全額」と「食事代の全額」

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

介護老人保健施設(老人保健施設)

介護療養型医療施設(療養病床等)

短期入所介護(ショートステイ)

(2) 次の施設サービスを利用する場合は「食事代の全額」

通所介護(デイサービス)

通所リハビリテーション(デイケア)

10月から介護保険が変わります

施設での「居住費」と「食費」が自己負担に

施設を利用している人は「居住費」と「食費」を介護保険から給付されていますが、在宅の人は自己負担しています。そこで、公平性を図るため、介護保険施設での「居住費」と「食費」が保険給付の対象外となり、利用者の自己負担となります。ただし、所得の低い人には負担の軽減があります(別に申請が必要です)。

【利用者負担を軽減】

利用者負担第1段階から第3段階までの人には負担の軽減措置があります。

利用者負担第1段階 生活保護を受けている人、住民税が世帯非課税で、高齢福祉年金を受けている人、境界層に該当する人(負担の低い基準を適用すれば、生活保護を必要としない状態になる人)

利用者負担第2段階 住民税が世帯非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間80万円以下の人、境界層に該当する人

利用者負担第3段階 住民税が世帯非課税で、利用者負担第2段階に該当しない人、境界層に該当する人、利用者負担第4段階で「特例減額措置を受けられる人

利用者負担第4段階 住民税が世帯課税で、本人が住民税非課税の人、本人が住民税を課税されている人

問い合わせは、市福祉事務所高齢者福祉係まで。