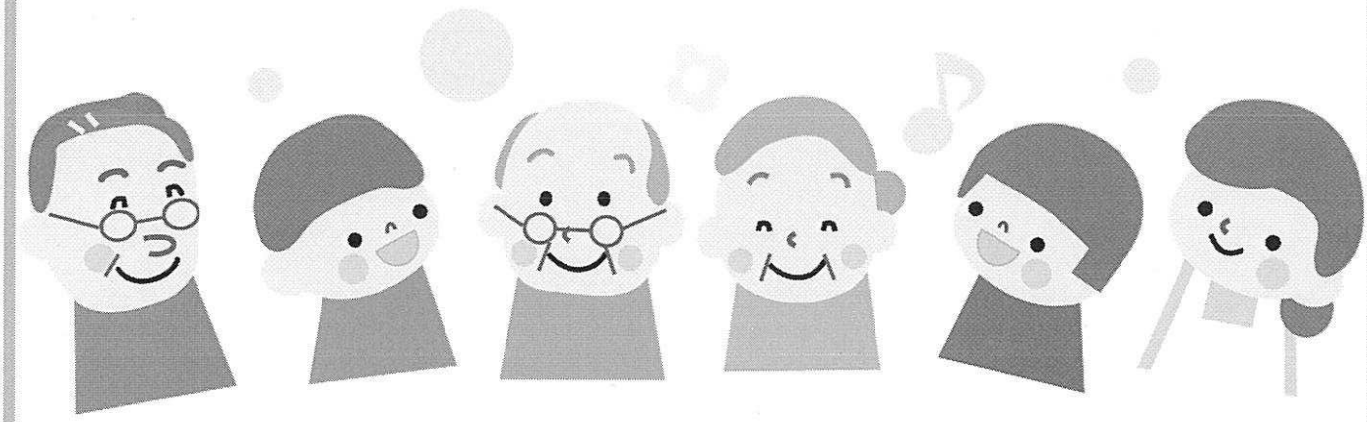
シルバー世代の

くらしに役立つ情報誌

生活支援
いきいきサポートブック



芦別市

生活支援いきいきサポートブック　目次

生活支援いきいきサポートブックについて……1
芦別市地域包括支援センター……2
社会福祉法人芦別市社会福祉協議会……3
介護認定を受けるまでの流れ……4
サービス利用までの流れ……5
高齢者ふれあいサロンとは……6
芦別市内の高齢者ふれあいサロン一覧……7

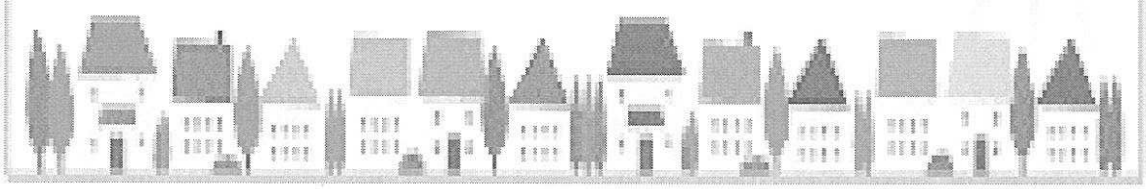
高齢者ふれあいサロンマップ【本町地区】……8～14
❶中央団地老人クラブ喜楽会　❷ハッピーサロン　❸どんぐりサロン
❹お話しサロンゆりの会　❺だるまサロン　❻百歳体操緑幸サロン
❼ふれあいサロン寿　❽旭ボランティアサロン　❾百歳体操渓水サロン
❿わくわくサロン　⓫スターサロン　（ひとくちメモ）救急医療情報キット
高齢者ふれあいサロンマップ【上芦別地区】……15～18
❶寿会　❷むつみ会　❸百歳体操啓南サロン　❹はなまるサロン
❺百歳体操桜サロン　❻健人サロン
高齢者ふれあいサロンマップ【頼城地区】……19～20
❶頼城老友会　❷百歳体操頼城サロン
高齢者ふれあいサロンマップ【常磐地区】……21～23
❶常磐町福寿クラブ　❷黄金町サロン　❸新城寿会
（ひとくちメモ）老人クラブについて

介護予防　まる元運動教室……24～25
ゆる元体操……26
いきいき百歳体操……27
介護予防普及啓発事業……28～29
その他の介護予防事業……30
芦別市介護予防運動（体操）一覧……31
Aカード介護予防ポイント事業に参加しませんか？……32
介護などに関する悩みや不安の相談窓口……33
芦別市内で利用できる介護保険サービス……34～35
芦別市が行う高齢者に関する事業……36
芦別市にある高齢者の住まいや通いの場、予防接種……37
芦別市で行われる各種検診について……38

生活支援いきいきサポートブックについて

芦別市では、住民の半数が高齢者という、超高齢社会の時代を迎えています。このような状況の中で、高齢者を含めた住民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域で協力し合い、互いに支え合って行く事が必要です。そこで芦別市と社会福祉協議会では、皆様がいつまでも自分らしく、いきいきと暮らしていくための手助けとなるよう「生活支援いきいきサポートブック」を作成しました。

市内におけるふれあいの場、地域活動、相談窓口などの情報を掲載していますので、ご活用ください。



高齢者と家族のかたの困りごとを解決し、安心して暮らすためのサポートをします！



あしべつしちいきほうかつしえんせんたー

芦別市地域包括支援センター

芦別市地域包括支援センターは、保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防のための必要な支援などを行っています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員を配置し、包括的支援事業等を地域において一体的に実施する役割を担う中核的機関として市が設置・運営しています。

主な事業

☆総合相談事業
☆権利擁護事業
☆包括的・継続的ケアマネジメント
☆介護予防ケアマネジメント
☆介護予防事業
☆認知症総合支援事業
☆在宅医療・介護連携推進事業 など

高齢者の生活全般に係る様々な相談や困りごとへの対応をはじめ、要介護状態にならないための介護予防事業、介護認定で要支援１、２となったかたのケアプラン作成と支援、高齢者虐待への対応、認知症などにより判断能力が落ちているかたへの成年後見制度利用支援、介護する家族への支援、高齢者を地域全体で支える仕組みづくりなど、誰もが住み慣れた地域で安心して人生の最期まで暮らせるようなまちにするための取組みを行っています。

例えば、身近にこのようなことはありませんか…？







ひとりで悩まないで、まずは**「地域包括支援センター」**にご相談ください！

芦別市地域包括支援センター（介護高齢課地域包括支援係）
〒075-8711　芦別市北１条東１丁目３番地（市役所別館）
TEL　0124-22-1573　FAX　0124-22-9696

このまちに住んでよかったと　誰もが思える福祉のまちづくり

社会福祉法人　芦別市社会福祉協議会

社会福祉協議会は、略して**「社協(しゃきょう)」**と呼ばれており、社会福祉法に基づき設置された公的な団体（社会福祉法人）で、地域福祉の推進を目的とした営利を目的としない民間組織です。

芦別市社会福祉協議会では、町内会や民生委員児童委員、福祉関係団体やボランティア団体などと連携をして地域福祉の推進に向けた活動を行っております。

主な事業

☆高齢者福祉事業
☆母子・児童福祉事業
☆障がい者福祉事業
☆地域福祉事業
☆地域支え合い推進事業
☆ボランティア事業
☆居宅介護等事業
☆芦別市総合福祉センター管理運営



社協ではこんな事業も行っています。

★心配事相談などの「福祉に関する総合相談窓口」
★生活福祉資金貸付および一時援護資金貸付事業
★車いすの貸し出し
★チャイルドシートの貸し出し
★歩行杖の贈呈
★福祉関係団体の事務局

①芦別市町内会連合会
②芦別市民生委員児童委員協議会
③芦別市老人クラブ連合会
④芦別地区保護司会
⑤芦別市身体障害者福祉協会
⑥芦別市手をつなぐ育成会
⑦芦別市遺族会
⑧芦別市共同募金委員会

社会福祉法人　芦別市社会福祉協議会
〒075-0011　芦別市北１条東１丁目８番地　総合福祉センター内
TEL　0124-22-2194　　FAX　0124-22-5466

介護認定を受けるまでの流れ

①要介護認定の申請



市役所介護保険係で申請を行います。

申請時には介護保険被保険者証（ピンク色）が必要です。４０歳～６４歳のかた（第２号被保険者）が申請を行う場合は、医療保険証が必要です。

※第２号被保険者については要介護・要支援状態の原因となった心身の障害が、がん末期、脳血管疾患等の老化に起因する一定の疾病（特定疾病）によるものであることが条件です。

②認定調査・主治医意見書



市役所介護保険係の職員などが自宅や施設等を訪問して、心身の状態を確認するための認定調査を行います。

また市役所の依頼により主治医に意見書を作成してもらいます。主治医がいない場合は市役所が紹介する医師の診断を受けていただきます。

③一次判定、二次判定



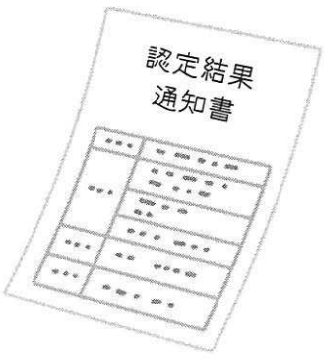
【一次判定】

認定調査の結果や主治医意見書の一部の項目をコンピューターに入力し、一次判定を行います。

【二次判定】

一次判定や主治医意見書をもとに介護認定審査会にて認定審査を行います。

④認定結果の通知



認定結果が市役所介護保険係より通知されます。

認定は要支援１・２、要介護１～５または非該当に分かれます。

なお、非該当の場合でも訪問サービスや通所サービスを利用できる場合がありますので、詳しくは介護保険係または芦別市地域包括支援センターにお問い合わせください。

サービスを利用するまでの流れ（介護認定を受けた後）

①ケアマネジャーを選ぶ



『要介護１～５と認定されたかた』

在宅のサービスを利用する場合は、居宅介護支援事業者に連絡し、ケアマネジャーと相談しながら「ケアプラン」を作成します。

介護保険施設へ入所したい場合は、入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討したうえで施設に直接申し込みます。

※ケアマネジャーとは
在宅サービスを利用する上で色々な相談にのってくれたり、サービス事業者と利用者との間に入りサービス利用の予約や調整、サービス利用計画書の作成を行ってくれる人です。

『要支援１～２と認定されたかた』

芦別市地域包括支援センターに連絡し、地域包括支援センターの職員または地域包括支援センターより委託を受けた事業者のケアマネジャーと相談しながら「介護予防ケアプラン」を作成します。

②介護サービス利用の開始

ケアマネジャーが作成したケアプランに基づき、様々なサービスが利用できます。



芦別市内で利用できるサービスについては３４～３５ページをご参照ください。



介護認定等に関するお問い合わせ

芦別市役所　介護高齢課

☎ 22－2111

高齢者ふれあいサロンとは・・・

趣味や会話を楽しみながら気軽に仲間づくりができる場所です。
身近な場所に定期的に集まる事で地域の人たちとつながりもでき閉じこもり予防や見守りの効果が期待できます。

ふれあいサロンをはじめてみませんか？

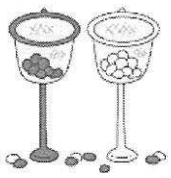
活動条件
◎５名以上
◎月１回以上
◎１回あたり２時間以上
◎１年通して活動する

活動内容は自由です
例えば…
◎健康体操
◎カラオケ
◎レクリエーション
◎ゲーム

現在２２サロンが活動しています！



サロン立ち上げや活動内容についてご相談をお受けします。
サロン活動助成金の支給、レクリエーション備品の貸出、活動に係る保険の手続き、講師の派遣など、いつでもご相談ください！



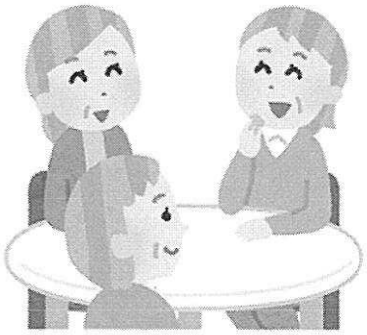
詳しい内容は下記へお問い合わせください。

芦別市社会福祉協議会　TEL　22－2194

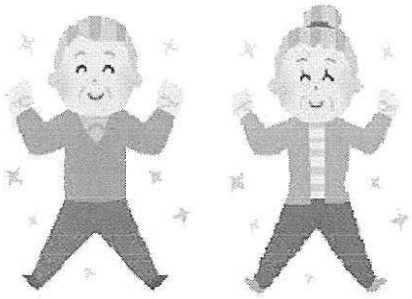
芦別市地域包括支援センター　TEL　22－1573

芦別市内の
高齢者ふれあいサロン一覧

本　町　地　区
❶ 中央団地老人クラブ喜楽会
❷ ハッピーサロン
❸ どんぐりサロン
❹ お話しサロンゆりの会
❺ だるまサロン
❻ 百歳体操　緑幸サロン
❼ ふれあいサロン寿
❽ 旭ボランティアサロン
❾ 百歳体操　渓水サロン
❿ わくわくサロン
⓫ スターサロン

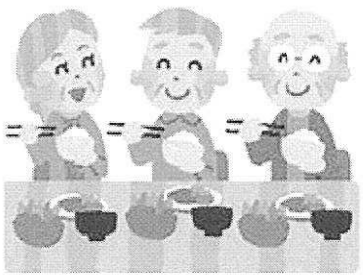


上　芦　別　地　区
❶ 寿会
❷ 上芦別老人クラブむつみ会
❸ 百歳体操　啓南サロン
❹ はなまるサロン
❺ 百歳体操　桜サロン
❻ 健人サロン

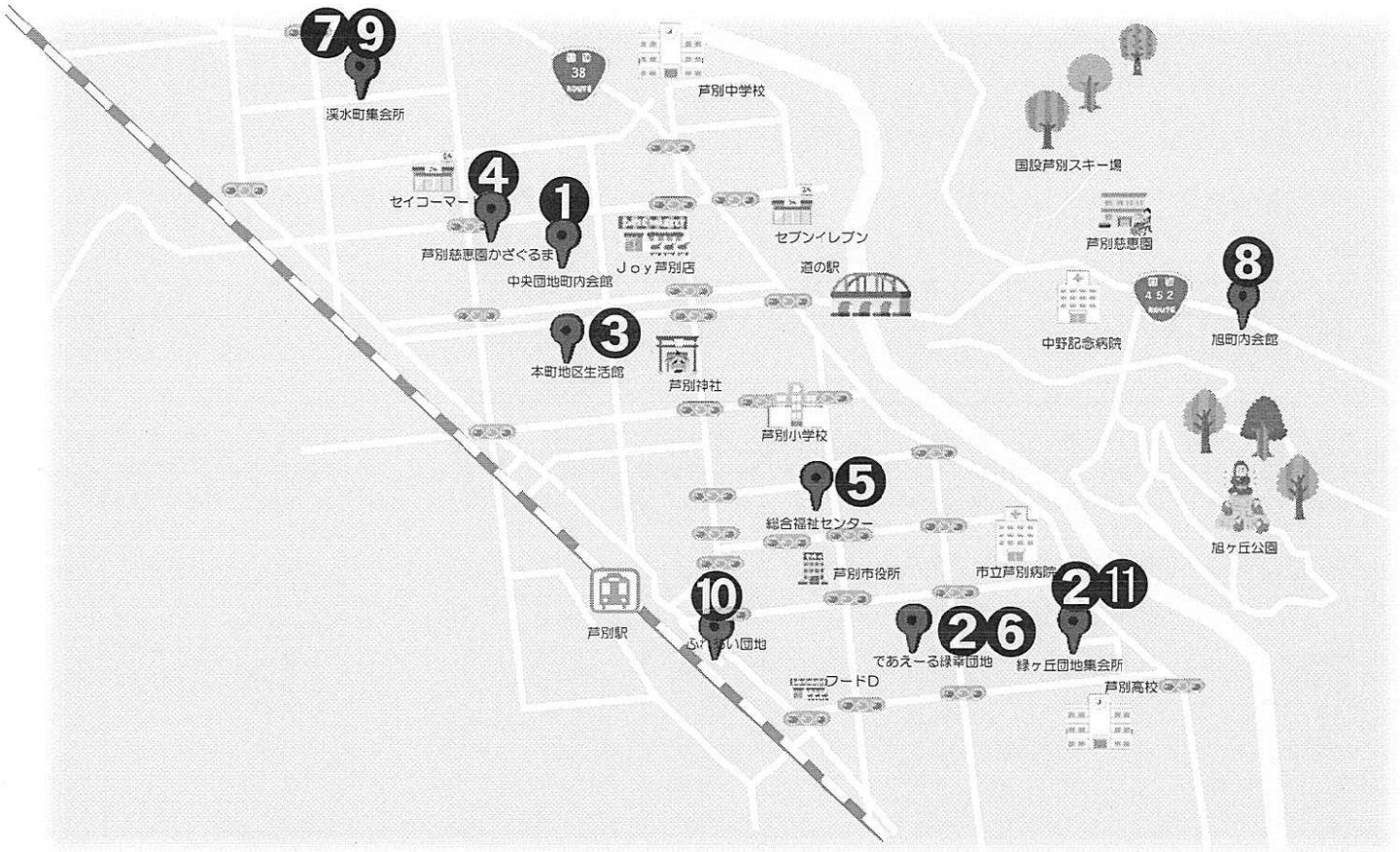


常　磐　地　区
❶ 常磐町福寿クラブ
❷ 黄金町サロン
❸ 新城寿会

頼　城　地　区
❶頼城老友会
❷百歳体操　頼城サロン



高齢者ふれあいサロンマップ【本町地区】



❶中央団地老人クラブ喜楽会	❷ハッピーサロン
❸どんぐりサロン	❹お話しサロン　ゆりの会
❺だるまサロン	❻百歳体操緑幸サロン
❼ふれあいサロン寿	❽旭ボランティアサロン
❾百歳体操溪水サロン	❿わくわくサロン
⓫スターサロン	

❶ 中央団地老人クラブ喜楽会







開催日時	毎週木曜日 １０：００～１２：００
開催場所	中央団地町内会館
内　　容	生涯学習・麻雀・カルタほか

❷ ハッピーサロン

（幸町町内会）







開催日時	第３水曜日 １４：００～１６：００
開催場所	緑ヶ丘団地集会所
内　　容	健康相談ほか

❸ どんぐりサロン

（西宮元町町内会）

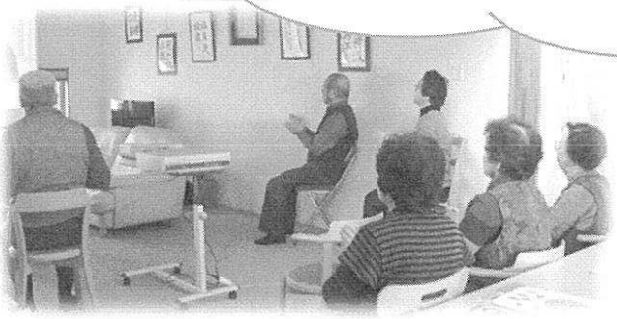






開催日時	月１～２回 １３：００～１５：００
開催場所	本町地区生活館
内　　容	介護予防体操・茶話会ほか

❹ お話しサロン ゆりの会







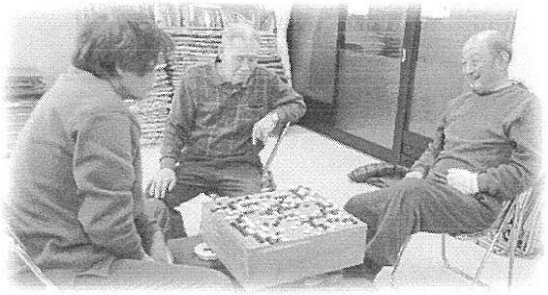
開催日時	第４土曜日 １３：００～１５：００
開催場所	芦別慈恵園かざぐるま
内　　容	囲碁・ちぎり絵ほか

⑤ だるまサロン

（本町老人クラブ明友会）







開催日時	第2、第4月曜日 １０：００～１２：００
開催場所	総合福祉センター教養娯楽室
内　　容	麻雀・花札・囲碁ほか

⑥ 百歳体操 緑幸サロン







開催日時	毎週木曜日 １３：３０～１５：３０
開催場所	であえーる緑幸団地集会所
内　　容	百歳体操ほか

❼ ふれあいサロン寿

（渓水町老人クラブ寿会）







開催日時	第４土曜日 １１：００～１３：００
開催場所	渓水町集会所
内　　容	工作・茶話会ほか

❽ 旭ボランティアサロン

（旭町内会）







開催日時	第２水曜日、第４日曜日 ８：３０～１０：３０
開催場所	旭町内会館
内　　容	茶話会・花札ほか

⑨ 百歳体操　渓水サロン







開催日時	毎週水曜日 １３：００～１５：００
開催場所	渓水町集会所
内　　容	百歳体操ほか

⑩ わくわくサロン





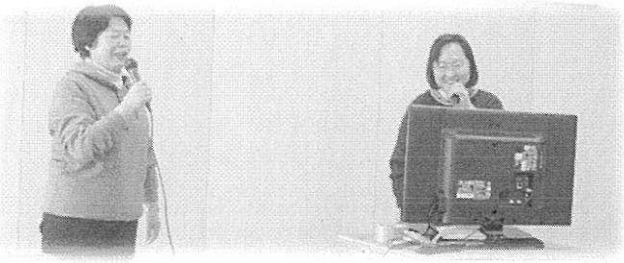


開催日時	第１・第３金曜日 １３：００～１５：００
開催場所	芦別ふれあい団地集会所
内　　容	カラオケ・花札ほか

⑪ スターサロン







開催日時	月１回以上（不定期） １３：００～１６：００
開催場所	であえーる緑幸団地集会所
内　　容	茶話会・カラオケほか

高齢者の暮らしに
役立つひとくちメモ

「救急医療情報キット」

芦別市民生委員児童委員協議会では、６５歳以上のかたに「救急医療情報キット」を無料で配付しています。

１　「救急医療情報キット」とは？

かかりつけの病院、飲んでいる薬、緊急連絡先などの情報を専用の保管容器に入れ、冷蔵庫内に保管しておくことで、万一の救急時に備えるものです。救急隊員がその情報を活用し、迅速な処置を行うことができます。



２　配付されるものは何ですか？

保管容器、緊急連絡カード、冷蔵庫用マグネット

３　どのように配付されますか？

お住まいの地区の民生委員児童委員が６５歳を迎えたかたの世帯を訪問し、配付しています。

４　お問い合わせ

お住まいの地区の民生委員児童委員

芦別市民生委員児童委員協議会事務局（芦別市社協内 TEL２２－２１９４）

高齢者ふれあいサロンマップ【上芦別地区】



❶寿会

❷むつみ会

❸百歳体操啓南サロン

❹はなまるサロン



❺百歳体操桜サロン



❻健人サロン

❶ 寿　会

（上芦別第5町内老人クラブ寿会）







開催日時	毎週月曜日 ９：００～１４：００
開催場所	上芦別第５町内会館
内　　容	茶話会・百歳体操ほか

❷ むつみ会

（上芦別老人クラブむつみ会）



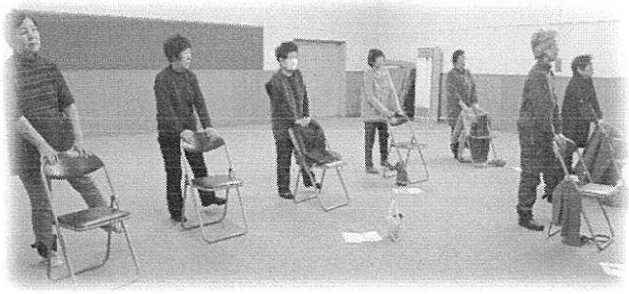




開催日時	毎週水曜日 １０：００～１５：００
開催場所	三菱老人クラブむつみ会会館
内　　容	百歳体操・麻雀ほか

❸ 百歳体操 啓南サロン







開催日時	毎週金曜日 １３：００～１５：００
開催場所	啓南多目的研修センター
内　　容	百歳体操ほか

❹ はなまるサロン

（ひぐらし老人クラブ長寿会）







開催日時	2日、１2日、２2日 １０：００～１２：００
開催場所	ひぐらし研修センター
内　　容	麻雀・花札ほか

⑤ 百歳体操 桜サロン







開催日時	毎週金曜日 １３：００～１５：００
開催場所	上芦別生活館
内　　容	百歳体操ほか

⑥ 健人サロン
（野花南健人クラブ喜楽園）







開催日時	毎週木曜日 ９：３０～１２：００
開催場所	野花南生活改善センター
内　　容	かるた・卓球・百歳体操ほか

高齢者ふれあいサロンマップ【頼城地区】



❶頼城老友会

❷百歳体操頼城サロン

知っていますか？生活支援コーディネーター

「地域で暮らす人」と「支援する人やサービス」とをつなぐ専門職です。住民の困りごとやニーズを把握し、行政や関係機関に働きかけたり、サービスを作るための交渉や担い手の養成を行ったり、安心して暮らせる地域づくりのための活動をします。

現在、芦別市社会福祉協議会に1名の生活支援コーディネーターが配置されており下記のような活動を行います。

生活支援の担い手養成

「生活支援おもいやりサポーター養成講座」の開催などを通じて、地域で活躍する生活支援の担い手の養成や発掘を行います。

生活支援に関するサービスや情報の提供

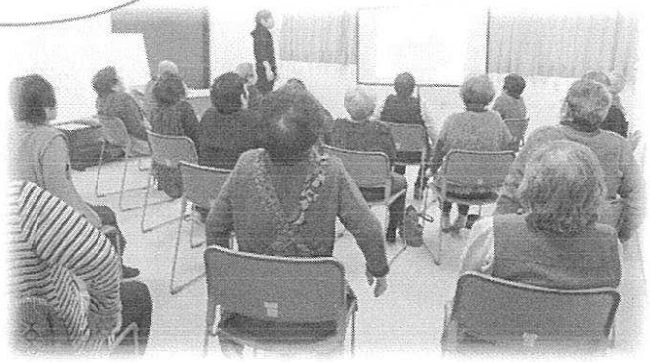
高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日常生活のちょっとした困りごとを支援する「生活支援おもいやりサポーター」の派遣調整を行うほか、生活支援に関するさまざまな困りごとに対する情報を提供します。

このほかにも生活支援に関するさまざまなことを行います。

詳細は　芦別市社会福祉協議会（☎22-2194）までお問い合わせください。

❶ 頼城老友会







開催日時	月2回（日曜日） １０：００～１２：００
開催場所	芦別市青少年会館
内　　容	介護予防体操ほか

❷ 百歳体操　頼城サロン







開催日時	毎週水曜日 １３：３０～１５：３０
開催場所	芦別市青少年会館
内　　容	百歳体操ほか

高齢者ふれあいサロンマップ【常磐地区】



❶常磐町福寿クラブ



❷黄金町サロン



❸新城寿会

❶ 常磐町福寿クラブ







開催日時	５日、２０日 １３：００～１５：００
開催場所	常磐多目的研修センター
内　　容	麻雀・花札ほか

❷ 黄金町サロン

（黄金老寿会）







開催日時	５日、１５日、２５日 ９：００～１５：００
開催場所	黄金多目的研修センター
内　　容	花札、ゲートボールほか

❸ 新城寿会







開催日時	１日、１０日、２０日 １０：００～１４：００
開催場所	新城多目的研修センター
内　　容	介護予防体操・健康相談ほか

高齢者の暮らしに
役立つひとくちメモ

「老人クラブに加入しませんか？」

老人クラブはおおむね６０歳以上のかたが身近な地域を基盤として自主的に参加・運営する組織で、芦別市内では１３クラブ、約１，０００人の会員がいます。

老人クラブの活動は大きく３つに分けられ、下記のような活動を行っています。

１　健康活動

介護予防運動や趣味・サークル活動、健康相談会など

２　友愛活動

ひとりぐらし・高齢者世帯への訪問（安否確認等）活動や施設訪問活動

３　奉仕（ボランティア活動）

地域（子ども）の見守り活動パトロール活動や地域の清掃・美化活動等

４　お問い合わせ

お住まいの地区の老人クラブ

芦別市老人クラブ連合会事務局（芦別市社協内 TEL２２－２１９４）

介護予防

まる元　運動教室



膝や腰が痛くて、歩くのが辛い…

運動が苦手で、どんな運動をしたら
いいのかわからない…

そんなあなたに…
運動の専門家が、無理なく「安心」「安全」「科学的」に
健康のお手伝いをします！

「まる元」は、地域まるごと元気アッププログラムの略です。

コープさっぽろ・小樽商科大学・北翔大学・NPO ソーシャルビジネス推進センターと自治体などが協力して、健康運動指導士による運動教室を提供するプロジェクトです。

対象は、これからも体力を維持したいというお元気なかたから、立ち座りに時間がかかるようになったり、歩くことがつらくなってきた高齢者（６５歳以上）のかたです。

次頁に教室の内容を掲載しています。



料　　金	１ヵ月　1,000円
曜　　日	毎週火曜日または木曜日
場　　所	芦別市総合福祉センター
定　　員	各クラス２５名
時　　間	各クラス１回６０分
申し込み お問い合わせ	芦別市地域包括支援センター TEL ２２－１５７３

まる元　運動教室は
体力別３つのクラスに分かれています

《A クラス》９：３０～１０：３０
☆椅子に座ったままでも行える
種目を中心運動しています。





《B クラス》１１：００～１２：００
☆椅子に座ったままでも行える種目や足踏み運動、レクリエーション運動を行います。

《C クラス》１３：３０～１４：３０
☆さまざまなレクリエーション運動によって参加者との交流が深まります。



ソーシャルビジネス推進センター
健康運動指導士　齋藤先生が
やさしく指導してくれます。



いきいき生活を
サポートします！

ゆるゆる元気に ゆ る 元 体 操

私たちは、いつまでも健康で暮らし、長生きしていきたいと願っています。そのためには、自分のカラダを思い通りに動かすことができること、誰かの役に立てる自分であること、何かしたいという意欲を保つことです。この「ゆる元体操」は、そういった願いを込めて作成されました。ぜひたくさんのお友達やご近所の方と楽しんで行ってください。

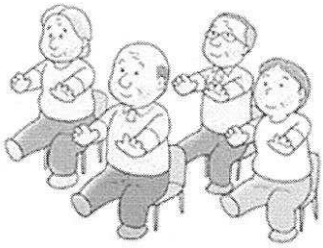
≪ゆる元体操とは≫

「ゆる元」は、一人でも、仲間と一緒にでもできる、安全で楽しい運動プログラムです。DVD を見ながら認知機能低下を予防するための脳の体操（脳トレ）や、椅子に座ってできる全身の関節ストレッチ、筋力体操を組み合わせた簡単な内容になっており、一人でも仲間と一緒でもできる安全で楽しいプログラムになっています。

～ゆる元体操の内容～

① グーパー体操
② 肩の体操
③ 骨盤体操
④ 股また体操
⑤ キック体操
⑥ 足首体操





＊年１回ゆる元指導者養成講座を行っています＊

「ゆる元」の指導者は専門家でなくても安全にできます。
元気な高齢者の皆さんに「ゆる元指導者認定」の資格を取得していただき、地域で多くの皆さんに「ゆる元」を指導し、広めていただきたいと願っています。





「ゆる元」で楽しみながら健康寿命をのばし、いつまでも元気にお過ごしください。

★お問い合わせ～芦別市地域包括支援センター TEL２２－１５７３

いきいき百歳体操

いくつになっても運動で体力をつけることができます!!

Q．いきいき百歳体操とはどんな体操？

A．重りを使った筋力運動で、0～2㎏まで１０段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ったまま音楽などに合わせて手足をゆっくりと動かしながら、準備体操、筋力体操、整理体操の３つの運動を行うものです。また、体操の最後に、口の運動「かみかみ百歳体操」を合わせて行うことにより、口腔機能の維持向上が期待できます。

Q．毎日体操するの？

A．いいえ。筋力運動は週２回程度でいいと言われています。１回運動をしてから２，３日休んで筋肉の疲れを取ったほうが、逆に筋肉がつきやすくなります。

Q．体操するとどうなるの？

A．まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が楽になり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。

体操を体験したいかたへの指導や、いきいき百歳体操サポーター養成講座など、地域で継続して行えるように、芦別市地域包括支援センター職員がお手伝いします。

～市内では、以下のサロンで「いきいき百歳体操」を実施しています～

- 百歳体操　緑幸サロン（Ｐ１１）
- 百歳体操　渓水サロン（Ｐ１３）
- 寿会（Ｐ１６）
- むつみ会（Ｐ１６）
- 百歳体操　啓南サロン（Ｐ１７）
- 百歳体操　桜サロン（Ｐ１８）
- 健人サロン（Ｐ１８）
- 百歳体操　頼城サロン（Ｐ２０）
- 黄金町サロン（Ｐ２２）

（平成３０年３月現在）

体操を体験してみたい！



地域で、始めてみたい！！

このようなときは…

「芦別市地域包括支援センター（電話 22-1573）」までご相談ください！

介護予防普及啓発事業

芦別慈恵園　えがお塾

ひぐらし町内会教室



開催日時	毎年５月～10月までの毎週火曜日 （２の付く日２、12、22はお休み） 10：00～11：30
開催場所	ひぐらし研修センター
内　　容	定員16名（車での送迎あり） 教材を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。

幸町内会教室



開催日時	毎年５月～10月までの毎週火曜日 （２の付く日２、12、22はお休み） 13：30～15：00
開催場所	であえーる緑幸団地集会所
内　　容	定員16名（送迎なし） 教材を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。

西宮元町内会教室



開催日時	毎年６月～11月までの毎週火曜日 （２の付く日２、12、22はお休み） 13：30～15：00
開催場所	本町地区生活館
内　　容	定員16名（送迎なし） 教材を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。

かざぐるま教室



開催日時	毎年 11 月～4 月までの毎週火曜日 （2 の付く日 2、12、22 はお休み） 10：00～11：30
開催場所	芦別慈恵園かざぐるま (芦別市北 4 条西 2 丁目 12 番地)
内　　容	定員 16 名（送迎なし） 教材を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。 終了後、かざぐるま地域食堂でお食事もできます。（1 食 300 円）

緑ヶ丘団地教室



開催日時	毎年 11 月～4 月までの毎週火曜日 （2 の付く日 2、12、22 はお休み） 13：30～15：00
開催場所	緑ヶ丘団地集会所
内　　容	定員 16 名（送迎なし） 教材を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。

「くもん」の教材を使用し認知症の予防や改善に効果のある学習療法を行う他、体操や合唱、ハンドマッサージなど笑顔の絶えないあっという間の９０分です。

参　加　費 1,２００円(教材費)

お問い合わせ
特別養護老人ホーム芦別慈恵園
TEL 22-2566

その他の介護予防事業

ふまねっと教室

参加される皆様が楽しく笑顔で過ごして頂ける様活動を行っています。



開催日時	毎年 6 月～10 月までの毎週水曜日 11：00～12：00
開催場所	芦別慈恵園かざぐるま (芦別市北４条西２丁目 12 番地)
内　　容	「ふまねっと運動」とは、床に置いたあみを踏まないように注意深く、 ゆっくり慎重に歩く運動です。会話と交流が弾み、無理なく楽しく継続できるからだに優しい運動で、歩行機能や認知機能の改善、うつやとじこもりの予防に効果が期待できます。

えがお健康体操教室

膝や腰の痛みが気になる方、運動やお話をして気晴らしをしたい方も大歓迎、お待ちしています。



開催日時	毎年 11 月～5 月までの毎週木曜日 11：00～12：00
開催場所	芦別慈恵園かざぐるま (芦別市北４条西２丁目 12 番地)
内　　容	足の指を開いて伸ばす「ひろのば体操」を行う事で転倒予防になり、膝や腰の痛みが軽減した方もいます。 「あいうべ体操」は、口内が潤い、唾液による洗浄・殺菌・消毒作用が向上し風邪予防、インフルエンザ予防などに効果があると言われています。

＊３ヶ月に１回体力測定を行うので、ご自身の体調確認にもなります。
終了後、かざぐるま地域食堂でお食事もできます。（１食通常５００円、７０歳以上の方は３００円）

☆お問い合わせ　特別養護老人ホーム芦別慈恵園　TEL２２－２５６６

ふまねっと交流



開催日時	第１、第３、第５木曜日 13：30～14：30
開催場所	勤医協　芦別平和診療所 (芦別市北２条西１丁目２番地)
内　　容	50 ㎝のマスにステップを踏んで歩く学習プログラムです。予約は不要で参加費も無料です。運動しやすい服と靴で、お気軽にご参加ください。地域での開催も可能です。

☆お問い合わせ　勤医協 芦別平和診療所　TEL２２－２６８５

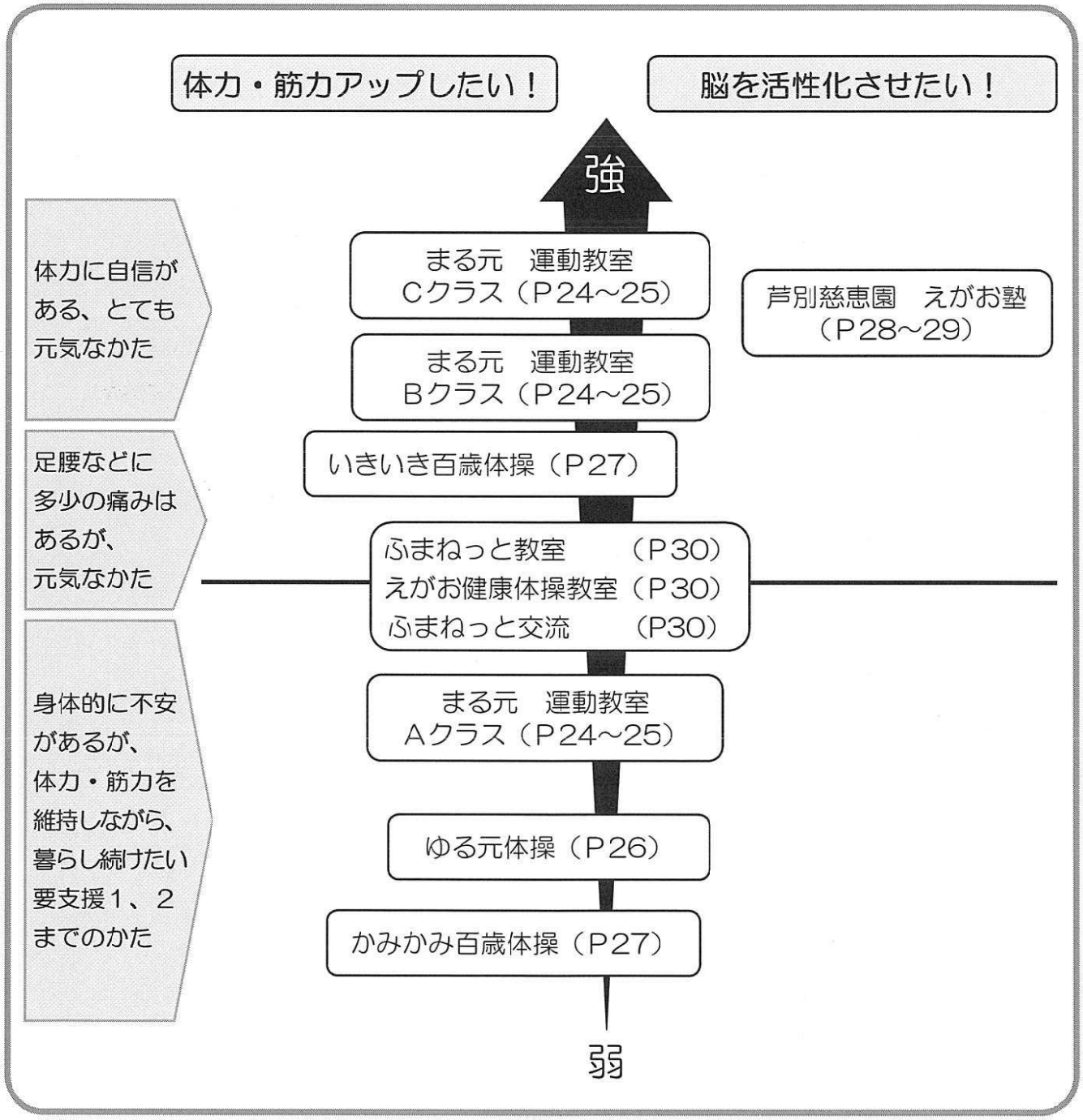
私にピッタリの運動は？

運動レベルはどのくらい？

芦別市介護予防運動（体操）一覧

現在、市内で実施している介護予防運動（体操）を、目的とレベル別で図にまとめました。参加する場合の参考にしてください。

（運動の詳しい内容は、各運動名の末尾に記載してあるページをご覧ください。）



Aカード介護予防ポイント事業に参加しませんか？



「いつまでも元気に暮らし続けたい！」

きっと誰もがそう願っているはずです。年を重ねても、趣味を楽しんだり、旅行に出かけたり、美味しいものを食べたりと、人生を満喫するために「介護予防」でいつまでも元気な身体と心を維持しましょう！

芦別市では、介護予防教室に参加したかたに芦別ポイントカード（Aカード）の介護予防ポイントを発行しています。

すでに介護予防運動に参加しているかたはもちろん、「健康維持のために運動してみたい」「時間があるので何かしたい」と考えているかたの参加もお待ちしています！！

★ポイント対象事業～毎週実施する次の３つの事業が対象です

①まる元　運動教室

②いきいき百歳体操（サロン事業で実施しているもの）

③脳の健康教室「えがお塾」

★ポイント発行方法～上記対象事業１回参加毎に参加会場で２０ポイントの「どこでもポイントレシート」を発行しますので、お近くのAカード加盟店で、Aカードと「どこでもポイントレシート」を提示し、Aカードにポイントを加算してください。貯まったポイントは、１ポイント＝１円として、Aカード加盟店でのお買物の際、お支払いに使用できます。

★お 問 い 合 わ せ～芦別市地域包括支援センター

芦別市北１条東１丁目３番地（市役所別館）

℡２２－１５７３（8：30～17：15）

介護などに関する悩みや不安の相談窓口

★語りの場　ゆりね

認知症等の疾患や、介護に関する悩みや相談・情報交換の場として、お茶を飲みながらゆったりと語り合う「カフェスタイル」の語りの場です。介護中のかた、疾患等の悩みを持つかたなど、気軽にお立ち寄りください。

開催日時	毎月第３金曜日　13：00～15：30
開催場所	旧芦別市生きがいデイサービスセンター （芦別市北１条東１丁目８）
内　　容	認知症地域支援推進員、ボランティア、参加者がテーブルを囲み、ゆったりとした雰囲気の中で、自由に語ることができる場所を提供します。
お問い合わせ	芦別市社会福祉協議会 TEL　22-2194

★家族介護教室

「自宅での介護に不安がある」「正しい介護の仕方が分からない」「介護食はどうやって作るの？」など、不安や悩みがあるかたに、生活に合った介護の方法を分かりやすく教えます。

開催日時	月曜日～金曜日（祝日除く） ９：00～17：00 の間で調整
開催場所	介護しているお宅に伺います
内　　容	芦別慈恵園の介護職員等が、個々の生活や身体の状況に応じた介護の方法を、実技を交えながらお伝えします。
お問い合わせ	芦別市地域包括支援センター TEL　22-1573

★芦別慈恵園　エルザ介護相談

芦別慈恵園では、身近な相談所として、まちなかにあるエルザをお借りし、介護相談を行っています。
介護に関することはお気軽にご相談下さい。

開催日時	毎月第２金曜日　13：00～16：00
開催場所	キッチンハウス　エルザ （芦別市北１条東１丁目２－９）
内　　容	芦別慈恵園のケアマネジャーが、介護に関するご相談にお答え致します。
お問い合わせ	芦別慈恵園ケアプラン相談センター TEL　24-2200

芦別市内で利用できる介護サービス一覧

サービス名	サービスの内容
訪問介護 要介護１～要介護５の認定者	ホームヘルパーが居宅を訪問して入浴や食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。
訪問サービス相当型 要支援１・２、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方	**従来の「介護予防訪問介護」に相当するサービス** 食事や入浴・排せつの介助など身体介護や掃除・洗濯・料理などの生活援助
訪問入浴介護 要支援１～要介護５の認定者	浴槽を搭載した入浴車で居宅を訪問して、入浴介護を行います。
訪問リハビリテーション 要支援１～要介護５の認定者	リハビリの専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。
訪問看護 要支援１～要介護５の認定者	看護師が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。
居宅療養管理指導 要支援１～要介護５の認定者	医師、歯科医師、薬剤師などが通院困難な方の居宅を訪問して療養上の管理や指導等を行います。
通所介護 要介護１～要介護５の認定者	通所介護事業所に通い、日帰りで入浴や食事の提供や機能訓練を行います。
通所サービス相当型 要支援１・２、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方	**従来の「介護予防通所介護」に相当するサービス** 食事や入浴・排せつの介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなどを行います。
通所サービス緩和型 要支援１・２、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方	**新設サービス** 民間事業所は行うミニデイサービス、運動、レクリエーション活動などを行います。
通所リハビリテーション 要支援１～要介護５の認定者	老人保健施設等に通い、日帰りで理学療法や作業療法等のリハビリテーションを行います。
短期入所 要支援１～要介護５の認定者	特別養護老人ホームや老人保健施設等に短期間入所し、入浴や食事等の介助や機能訓練等を受けられます。
特定施設入居者生活介護 要支援１～要介護５の認定者	有料老人ホームや軽費老人ホームなどに入居し、日常生活上の介護などが受けられます。
福祉用具貸与 要支援１～要介護５の認定者	身体の状態により、車椅子や特殊ベッドなどの貸与が受けられます。軽度者の方には制限があります。
夜間対応型訪問介護 要介護１～要介護５の認定者	夜間の定期巡回や通報によりホームヘルパーが訪問して、日常生活上の介護などが受けられます。

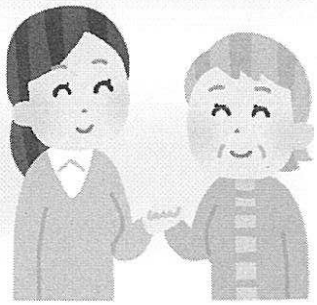
認知症対応型通所介護 要支援１～要介護５の認定者	認知症の方が通所事業所で日常生活上の介護、機能訓練等を受けられます。
認知症対応型共同生活介護 要支援２～要介護５の認定者	認知症の方がグループホームで生活上の介護、機能訓練等を受けられます。
福祉用具の販売 要支援１～要介護５の認定者	入浴や排せつなどに使用する特定福祉用具を購入した際、限度額の範囲内で費用の一部が払戻しされます。
住宅改修 要支援１～要介護５の認定者	手すりの取り付けや段差の解消など小規模な住宅改修をした際、限度額の範囲内で費用の一部が払戻しされます。
介護福祉施設サービス 要介護３～要介護５の認定者	常時介護が必要で、在宅介護が困難な方が特別養護老人ホームにて入所し、介護や機能訓練等を行います。
介護保健施設サービス 要介護１～要介護５の認定者	病状が安定期にあり、リハビリや介護が必要な方が入所して介護や機能訓練等を行います。
介護療養施設サービス 要介護１～要介護５の認定者	病状が安定期にあり、長期療養が必要な方が入所して、医療や介護等を行います。

生活支援おもいやりサポーターを募集しています！

①生活支援おもいやりサポーターとは・・・

高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日常生活のちょっとした困りごとを支援する有償ボランティアのことです。

誰もが住み慣れた場所で、安心して生活が送れるよう、地域の方のちょっとしたお手伝いが必要となっています。



②サポーターの活動例

・通院や外出の付き添い
・話し相手
・ゴミ出しのお手伝い
・掃除や洗濯等のお手伝い　　など

③生活支援おもいやりサポーターになるには・・・

地域での支え合い活動に興味や関心があるかたならだれでも活動でき、サポーターとして活動に必要な知識や技術は芦別市社会福祉協議会が開催する「生活支援おもいやりサポーター養成講座」などで学ぶことができます。

詳細は芦別市社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）
☎22－2194　までお問い合わせください。

芦別市が行う高齢者に関する事業

サービス名	サービスの内容
SOSネットワーク事業 ６５歳以上の高齢者等	認知症などにより行方不明になった高齢者を関係機関が協力して速やかに発見し保護するシステムです。
高齢者の見守り事業 ６５歳以上の高齢者等	地域における認知症高齢者の見守り体制強化のため、定期的に自宅を訪問する事業者との見守り協定の締結や行方不明や事故に巻き込まれるのを未然に防ぐための位置情報提供サービス（GPS 端末）の利用助成などを行います。
介護マーク配布事業 障がい者や認知症高齢者等の介護者	障がい者や高齢者を介護する方が、周りから理解を得やすいように、介護中であることを伝える「介護マーク」を配布しています。
認知症初期集中支援チーム 認知症が疑われる高齢者等	認知症の早期受診・早期対応に向け、中野記念病院のサポート医や複数の専門職により、専門医療機関への受診等をサポートします。
給食サービス ６５歳以上世帯またはひとり暮らしの方	身体的な理由により常時食事を用意する事が困難な方に、週３回（または週６回）夕食を自宅に届けます。 ※日曜を除く　※１食あたり５００円を自己負担
門口除雪サービス ６５歳以上の世帯または重度身体障がい者で構成される世帯	除雪車による除雪作業後の住宅の門口や車庫前の残雪の処理を行います。（私道・通用路部分の除雪や排雪作業は除きます。）　※自己負担あり
緊急通報システム設置 健康に不安を持つひとり暮らしの方（重度身体障がい者を含む）	消防署への通報装置の設置へ支援し、急病時の救急対応など、日常生活の不安解消や安全を確保します。
紙おむつ支給 常時寝たきりの要介護度３・４・５または重度身体障がい者・重度知的障がい者等の方	在宅生活において紙おむつを１ヶ月以上使用しており、今後も必要とする方に紙おむつを支給します。
芦別温泉等利用券等交付 ７０歳以上の方	芦別温泉や市内公衆浴場共通の入浴券と芦別温泉線のバス乗車券往復を交付します。

上記に関するお問い合わせ

芦別市役所　介護高齢課

☎ 22−2111

芦別市にある高齢者の住まいや通いの場

施設の種類	施設の概要
養護老人ホーム ６５歳以上の方	居住環境や経済的な理由などにより、自宅で生活する事が困難な方が入所の対象となり、自治体が審査の結果措置が必要と判断した方が入所できる施設です。 【お問い合わせ　芦別市役所介護高齢課　☎２２－２１１１】
軽費老人ホーム **（ケアハウス）** ６０歳以上の高齢者世帯	高齢者世帯、家庭環境・住宅事情等により家族との同居困難な方等が入居し、自立した生活を送るための集合住宅です。 【お問い合わせ　ケアハウスあしべつ　☎２４－６６００】
老人福祉共同住宅 **（静和荘）** ６０歳以上の単身者	自分で生活できるが生活環境・住宅事情等の理由により生活困難な方や、家庭事情等により家族との同居が困難な方などが入居できる共同住宅です。 【お問い合わせ　芦別市役所介護高齢課　☎２２－２１１１】
サービス付き高齢者住宅 **（さくらハイツ）** 介護の必要がない比較的元気な６０歳以上の方	自分で身の回りの事ができ、介護の必要がない 60 歳以上の方が入居できる住宅。日中はケアの専門家が常駐しており、「安否確認サービス」や「生活相談サービス」を受け、安心して生活する事ができます。 【お問い合わせ　芦別慈恵園　☎２２－２５６６】

老人福祉センター **（総合福祉センター１階）** ６０歳以上の方	個人・サークルを問わず、教養・娯楽・レクレーション活動など楽しい憩いの場として利用できます。 【お問い合わせ　芦別市総合福祉センター☎２２－８８６０】

費用の一部が助成される予防接種

予防接種の種類	予防接種の内容
高齢者用肺炎球菌予防接種	◎対象者 ①当該年度中に、６５歳・７０歳・７５歳・８０歳・８５歳・９０歳・９５歳・１００歳になるかた ②接種日現在で６０歳以上６５歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳１級に相当するかた ◎自己負担金　２，０００円
インフルエンザ予防接種	◎対象者 ①接種日現在で６５歳以上のかた ②接種日現在で６０歳以上６５歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳１級に相当するかた ◎自己負担金　１，０００円

予防接種に関するお問い合わせ

芦別市役所　健康推進課

☎ 22－2111

芦別市で行われる各種検診について

検診名	対象者	内容	料金
芦別市国民健康保険特定健康診査	芦別市国民健康保険に加入している４０歳～７４歳のかた	問診、計測、尿検査、血液検査等	無料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入している被保険者		無料
胃がん検診	３０歳以上	バリウム検査	１，５００円
肺がん検診	３０歳以上	胸部エックス線検査	５００円
大腸がん検診	３０歳以上	便潜血検査	１，０００円
肝炎ウイルス検診	４０歳以上（市の検診で検査した事がないかた）	血液検査	無料
エキノコックス症検診	中学生以上（過去５年間検査した事がないかた）	血液検査	無料
前立腺がん検診	４０歳以上の男性	血液検査	７００円
乳がん検診	４０歳以上の女性	視、触診、マンモグラフィー	３，０００円
子宮頸がん検診	２０歳以上の女性	子宮頚部細胞診、内診、超音波検査	１，５００円
骨粗しょう症検診	４０歳以上の女性	骨量測定	１，０００円

◎芦別市国民健康保険特定健康診査の対象となるかたには、芦別市役所国保係より受診券が送付されます。

◎がん検診の料金無料(免除)のかた
①７０歳以上のかた　②生活保護受給世帯のかた
③市民税非課税世帯に属するかた　④芦別市国民健康保険加入者

上記に関するお問い合わせ
芦別市役所　健康推進課
☎ 22－2111

平成３０年４月１日より介護高齢事業拠点となる集いの場を開設します

１　場所はどこにあるの？

平成３０年３月３１日で事業終了となった旧芦別市生きがいデイサービスセンターに開設します。



２　どんなことをするの？

①認知症総合事業

認知症地域支援推進員を配置し、認知症に係る相談業務のほか、「語りの場ゆりね」を開設し、認知症高齢者等とその家族の憩いの場を提供します。

②生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーターを配置し、地域の支え合い活動を市内全域に広めます。

③地域まるごと元気アッププログラム

まる元運動教室を行います。（２４～２５ページ参照）

３　お問い合わせ先

芦別市社会福祉協議会（℡２２－２１９４）

生活支援いきいきサポートブック

平成３０年３月発行

発　行　芦別市生活支援体制整備事業協議体・芦別市・芦別市社会福祉協議会

編　集　芦別市・芦別市社会福祉協議会

【お問い合わせ】
社会福祉法人 芦別市社会福祉協議会
〒075-0011　芦別市北１条東１丁目８番地　芦別市総合福祉センター内
電　　話　0124-22-2194
ファックス　0124-22-5466
ホームページ　http：//ashibetsu-syakyo.jp/



芦別市　くらしの電話帳



芦別市役所	22−2111
芦別市地域包括支援センター	22−1573
芦別市社会福祉協議会	22−2194

市立芦別病院	22−2701
中野記念病院	22−2196
野口病院	22−2032
勤医協芦別平和診療所	22−2685
橋本内科医院	22−3291
藤島内科医院	22−2962

芦別市保健福祉施設すばる	22−1816
芦別慈恵園	22−2566
ケアハウスあしべつ	24−6600

キラキラバス（空知交通）	22−3980
中央バス滝川営業所	0125−24−6191
ＪＲ滝川駅	0125−23−3169
