

ささえ愛かいご

島原地域広域市町村圏組合

9

Sep.2022
Vol.27



特集

LET'S 貯筋

【表紙】島原市立杉谷公民館で開催されている貯筋教室に元気に参加されている皆さん。
今回は、島原半島の各地区で開催されている一般介護予防事業「貯筋教室」について特集します。



LET'S 貯筋

令和4年7月から一般介護予防事業 貯筋教室（島原市・南島原市開催分）が、介護保険課直営事業から、**一般社団法人 Believe** へ事業委託となりました。

雲仙市開催分の貯筋教室については令和3年4月から**雲仙市**へ事業委託をしています。

現在、島原半島の各地区で週に1回、25箇所で開催しています。令和3年度の実績では1回の教室に平均**17**名の方が参加され、教室参加延べ人数は**16,315**人と多くの方が、介護予防に取り組まれています。

貯筋 = 筋肉を貯める = 介護予防 ~未来のために**筋肉**を使って貯めておきましょう~

お金



は借りることができますが、
は使うとなくなります。

筋肉



は借りることができません。
は使うと貯まっていきます。

なぜ貯筋が大切なのか？

人生**100**年時代、長生きをするのであれば、なるべく健康であり続けたい、旅行や趣味を楽しみたい、孫やひ孫を見たいなど、様々な願いがあるのではないのでしょうか。定期的に外出や運動をすることで、身体が衰えるペースを緩やかにして、**健康を維持する**ことが大切です。

「介護予防」と聞くだけで、参加が億劫になるという声もよく耳にします。しかし、実際に参加されている方からは「**体の調子の良くなったよ**」「**友達のできて楽しか**」「**ほんとためになる**」などの声を頂きます。誰も歳をとり、いつかは高齢者になり、介護が必要になる可能性があります。人生の最期までできるだけ元気に過ごしていけるように、貯筋教室に参加してみたいはかがでしょうか。



問い合わせ：一般社団法人 Believe
(島原市片町 569 番地 1)



☎ 0957-61-1700

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		島原市	午前 —	安中公民館 10:00	三会公民館 10:00	—
	午後	—	有明公民館 14:00	霊丘体育館 (コグニサイズ) ① 13:30 ② 14:45	白山公民館 ① 13:30 ② 14:45	杉谷公民館 14:00
南島原市	午前	加津佐 青年・婦人会館 10:30	深江公民館 10:30	—	南有馬原城 オアシスセンター 10:30	西有家 カムス 10:30
	午後	—	北有馬ピロティ 13:30	布津公民館 (女性のみ) 13:30 布津公民館 (男性のみ) 13:30	口之津 保健センター 13:30	有家コレジオホール 13:30

問い合わせ：雲仙市福祉課 総務高齢班 (千々石庁舎) ☎ 0957-36-2500

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		雲仙市	午前 —	国見町 10:15	小浜町 10:00	愛野町 10:00
	午後	瑞穂町 14:00	吾妻町 14:00	小浜町 13:30	南串山町 14:00	千々石町 14:00

○対象者 島原半島在住の65歳以上の方 ※要介護1～5の認定をお持ちの方、医師から運動することを止められている方を除く。

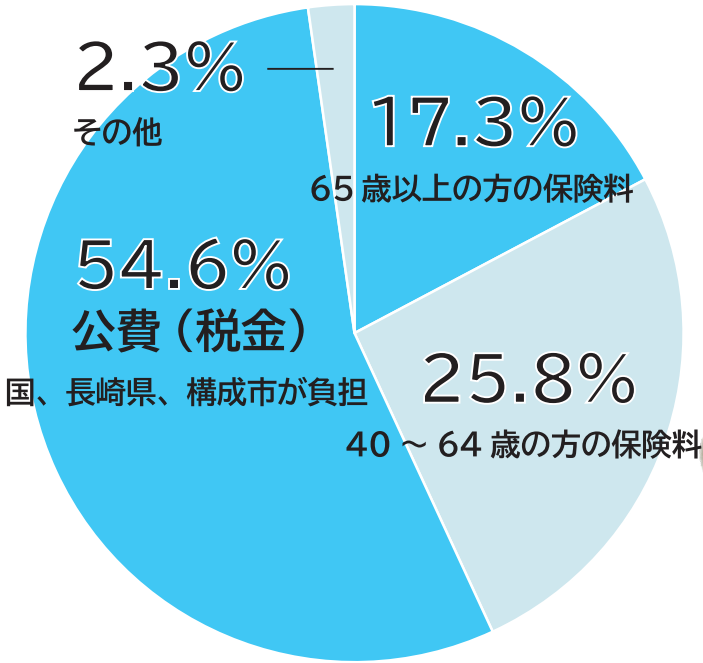
○参加費 無料

○内容 運動・認知症予防・レクリエーション ※時間は1時間程度になります。

※雲仙市の各町の開催会場は電話でお尋ねください。

※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、人数制限を行ったり会場や日時が変更になる場合がありますので、初めて参加される方は、事前にご連絡ください。

歳入



歳入の主なものは、国や県からの補助金、構成市※からの負担金、市民の皆さまからの介護保険料でまかなわれています。※構成市（島原市・雲仙市・南島原市）



予算

令和4年度介護保険事業特別会計

令和4年度の介護保険事業特別会計予算が、島原地域広域市町村圏組合議会3月定例会で可決されました。島原半島の皆さまが、お住まいの地域でいつまでも安心して暮らせる地域づくりのために大切にに使わせていただいております。

令和3年度予算額

188億6,951万1千円

令和4年度予算額

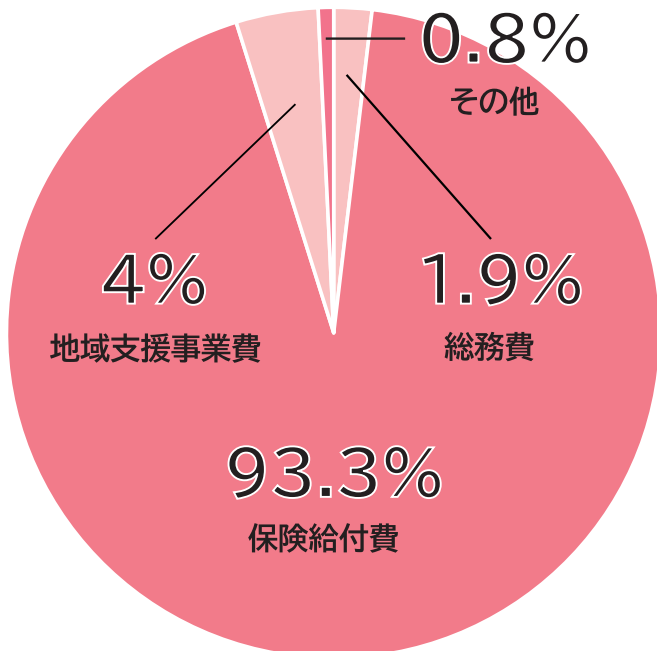
190億1,481万4千円



令和3年度から

1億4,530万3千円の増額

歳出



歳出の主なものは、次のとおりとなっています。

区分	内容
総務費	一般管理費、賦課徴収費、介護認定事務費、趣旨普及費、計画作成委員会費など、介護保険に要する事務費
保険給付費	介護サービス等諸費、介護予防サービス等諸費、高額介護サービス等費など
地域支援事業費	介護予防・生活支援サービス事業費、一般介護予防事業、包括的支援事業・任意事業費、その他諸費



kaigo
行事
event

家族介護教室

☎ 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

島原地域広域市町村圏組合では介護に関する知識や技術、介護者の健康管理、介護サービスの利用方法等について学ぶ教室を民間の事業所等に委託し実施します。高齢者を介護している家族や介護に興味のある方などを対象にした教室で、島原市・雲仙市・南島原市に住所を有する方ならどなたでも参加できます。受講料は原則無料ですが、参加には事前に申し込みが必要です。参加申込及び詳しい内容は実施事業所へお問い合わせください。

市	教室名	種類	開催日時	開催場所	実施事業所・連絡先
島原市	アロマ de 認知症予防しませんか？	①⑦	令和4年9月25日(日) 13:30～15:30	杉谷公民館	特定非営利活動法人 輪が家 ☎ 0957-73-9230
			令和4年10月9日(日) 13:30～15:30	三会公民館	
			令和4年11月6日(日) 13:30～15:30	島原復興アリーナ	
	基本を学ぼう！介護技術	②④	令和4年10月11日(火) 19:00～21:00	森岳公民館	合資会社 本多商店 ☎ 0957-73-6018
雲仙市	豊かな心と身体のセルフケア	①③⑤	令和4年9月21日(水) 10:00～12:00	ハマユリックスホール	合同会社 グロース ☎ 0957-61-0589
	体感して実感！ 認知症の方の気持ち	①②	令和5年3月7日(火) 13:30～15:30	古湯自治会集会場	合資会社 本多商店 ☎ 0957-73-6018
南島原市	知って得するお薬講座！	②③⑤⑥	令和4年9月20日(火) 13:30～15:30	布津町公民館	合同会社 グロース ☎ 0957-61-0589
	豊かな心と身体のセルフケア	①③⑤	令和4年10月19日(水) 10:00～12:00	原城オアシスセンター	
			令和4年10月19日(水) 13:30～15:30	北有馬保健センター	
			令和4年11月20日(日) 10:00～12:00	有家保健センター	
			令和4年11月20日(日) 13:30～15:30	深江公民館	
認知症を楽しく正しく知ろう	①②⑤⑥	令和4年9月11日(日) 10:00～12:00	加津佐総合福祉センター	ボランティアグループ 「ささえさんの会」 ☎ 090-5290-4552	

【種類】①寝たきりや認知症予防講話 ②介護方法講話 ③介護者の健康づくり講話 ④介護技術の講習
⑤介護に関する相談 ⑥介護サービスの利用方法 ⑦その他介護に関する手段

kaigo
行事
event

認知症の人と家族が安心して暮らせるまちへ

オレンジカフェ（認知症カフェ）

☎ 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

認知症の人と家族、専門職、地域の方など、どなたでも参加でき、楽しい時間を過ごす場です。認知症のことについて語り合ったり、情報交換ができます。専門職もいますので、気軽に相談もできます。

カフェ名	日時	場所	問い合わせ先
オレンジブチ カフェ 喫茶ケルン	毎月第2・4火曜日 10:30～12:00	喫茶ケルン (島原市高島二丁目280)	地域支援係 ☎ 61-9102
オレンジカフェ お城の会	毎月第2金曜日・最終月曜日 10:00～12:00	島原市内の公民館	認知症の人と家族の会 「お城の会」 ☎ 65-5110
オレンジカフェ ちぢわ	毎月第2・4日曜日 13:30～15:30	小規模多機能ホームクベレ (雲仙市千々石町戊182-4)	小規模多機能ホームクベレ ☎ 37-6200
オレンジカフェ にしありえ	毎月第1・3日曜日 11:00～14:00	デイサービスセンターきらら (南島原市西有家庁見岳607)	デイサービスセンターきらら ☎ 82-3001
オレンジカフェ くちのつ	毎月第2・4木曜日 ①第2木曜日19:00～21:00 ②第4木曜日14:00～16:00	①口之津公民館 ②口之津図書館3階	ボランティアグループ「ささえさんの会」 ☎ 080-1742-2612 ※お問い合わせは水・木曜日の 13時～17時にお願います

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休止や日時の変更等がある場合があります。詳細についてはお問い合わせください。
※飲食代は自己負担になります。





kaigo

募集

recruit

受講者を募集します 認定ヘルパー養成講座

☎ 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

認定ヘルパーとは？

支援が必要な高齢者宅を訪問し、掃除や洗濯、調理などの日常生活に対する援助を行うヘルパーです。※身体介護は行いません。この養成講座を修了すると、本組合の「認定ヘルパー」として登録し、介護予防・日常生活支援総合事業における「訪問型サービスA」に就業できます。

▶日程 ①～③すべて受講する必要があります。

① 10月27日(木) 9:30～16:00

② 10月28日(金)～11月24日(木)の間で、3ケースのヘルパー体験(実習)

③ 11月25日(金) 10:00～12:00

▶講座内容 訪問型サービスに関する基礎知識を学び、訪問介護事業所で掃除・洗濯・買い物など生活援助サービスを体験します。

※詳しくは、島原地域広域市町村圏組合ホームページに掲載

▶場所 愛の夢未来センター(雲仙市愛野町乙526番地1)

▶受講対象者 雲仙市の認定ヘルパーとして就業可能な18歳以上の方

▶定員 20名まで

▶受講料 無料

▶申込み締め切り 令和4年10月14日(金)

▶申込み先 島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係



kaigo

お知らせ
news

令和4年4月～ 医療保険情報の記載が必須 介護認定申請

☎ 認定係 ☎ 0957-61-9103

◆介護認定申請とは？

介護保険サービスを受けるための申請です。日常生活に不安や心配があり、介護や支援が必要な65歳以上の方、または40歳以上65歳未満の方で特定疾病に該当する方は、認定後、介護保険サービスを受けることができます。

◆介護申請に必要なもの

●申請書(市の本庁・支所窓口または介護保険課)

※医療保険者名・被保険者番号等の記載が必要です。

介護保険被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	個人番号	0 0 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
医療保険被保険者名	国民健康保険	保険者番号	○○○○○○○○
被保険者証	記号 ○○○○○○	番号	○○○
		枝番	○○○

●介護保険被保険者証

65歳の誕生日を迎える月に介護保険課から送付されています。

※40歳以上65歳未満の方は医療保険の保険証の写しが必要です。

◆申請先

市の本庁・支所窓口または介護保険課

kaigo

お知らせ
news

自宅で生活しながら 受けることができる介護サービス ご存知ですか？

☎ 給付係 ☎ 0957-61-1104

紹介するサービスは要介護認定を受けた人が利用できるサービスです。利用するにはケアプランの作成(無料)が必要となります。要介護1～5と認定された方は居宅介護支援事業所に、要支援1・2と認定された方は地域包括支援センターにご相談ください。

サービスの種類	サービス内容
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	身体介護(食事・入浴・排せつのお世話)や生活援助(掃除、洗濯、買い物、調理など)を受けることができます。
訪問リハビリテーション	自宅でリハビリを受けることができます。
訪問看護	服薬管理や医療的な処置を受けることができます。

サービスの種類	サービス内容
通所介護 (デイサービス)	食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けることができます。
通所リハビリテーション (デイケア)	日帰りの機能訓練などを受けることができます。
短期入所生活介護 (ショートステイ)	短期間入所し、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けることができます。



認知症についての心配や困りごとはありませんか？

認知症ケアパス

問 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

「認知症ケアパス」とは、

認知症の人やその家族が、認知症と疑われる症状が発生した段階から、状態に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受ければ良いかを標準的に示したものです。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、「認知症ケアパス」をご活用ください。

◆島原地域広域市町村圏組合のHPまたはQRコードからダウンロードできます。



▼認知症ケアパス（イメージ図）

健康・元気な状態	気づき・発見	疑念	中等度	重症
症状の悪化 一人でも生活できる	認知症の疑い 日常生活は自立	認知症があるが 日常生活は自立	認知症の疑いがあるが 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要
本人の様子・気持ち □ 本人の認知力が低下する □ 認知力の低下が認められる □ 認知力を高めることができない □ 認知力を高めることができない	□ 本人の認知力が低下する □ 認知力の低下が認められる □ 認知力を高めることができない □ 認知力を高めることができない	□ 本人の認知力が低下する □ 認知力の低下が認められる □ 認知力を高めることができない □ 認知力を高めることができない	□ 本人の認知力が低下する □ 認知力の低下が認められる □ 認知力を高めることができない □ 認知力を高めることができない	□ 本人の認知力が低下する □ 認知力の低下が認められる □ 認知力を高めることができない □ 認知力を高めることができない
家族の方へ ■ 介護の負担を減らすために、身近な相談窓口へ相談しましょう。	■ 相談窓口は、ケアパス母子帳の7ページへ。	■ 相談窓口は、ケアパス母子帳の7ページへ。	■ 相談窓口は、ケアパス母子帳の7ページへ。	■ 相談窓口は、ケアパス母子帳の7ページへ。
医療 ■ かかりつけ医（医師・医師） ■ 精神科の医師 ■ かかりつけ薬剤師 ■ かかりつけ看護師	■ 認知症疾患診療センター ■ 認知症サポート医 ■ 認知症初期集中支援チーム	■ 認知症疾患診療センター ■ 認知症サポート医 ■ 認知症初期集中支援チーム	■ 認知症疾患診療センター ■ 認知症サポート医 ■ 認知症初期集中支援チーム	■ 認知症疾患診療センター ■ 認知症サポート医 ■ 認知症初期集中支援チーム
介護 ■ 認知症ケアセンター ■ 地域のケアマネジャー ■ 訪問介護 ■ 訪問看護 ■ デイサービス ■ デイケア ■ ショートステイ などの介護サービス	■ 認知症ケアセンター ■ 地域のケアマネジャー ■ 訪問介護 ■ 訪問看護 ■ デイサービス ■ デイケア ■ ショートステイ などの介護サービス	■ 認知症ケアセンター ■ 地域のケアマネジャー ■ 訪問介護 ■ 訪問看護 ■ デイサービス ■ デイケア ■ ショートステイ などの介護サービス	■ 認知症ケアセンター ■ 地域のケアマネジャー ■ 訪問介護 ■ 訪問看護 ■ デイサービス ■ デイケア ■ ショートステイ などの介護サービス	■ 認知症ケアセンター ■ 地域のケアマネジャー ■ 訪問介護 ■ 訪問看護 ■ デイサービス ■ デイケア ■ ショートステイ などの介護サービス
見守り ■ 認知症サポーター ■ 民生委員児童委員 ■ 緊急医療情報カプセル配布事業 ■ 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会 ■ SOSおかしらネットワーク ■ 緊急通報システム設置 ■ デレフォンサービス ■ 日常生活用具貸付 ■ あんしん交流会活動	■ 認知症サポーター ■ 民生委員児童委員 ■ 緊急医療情報カプセル配布事業 ■ 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会 ■ SOSおかしらネットワーク ■ 緊急通報システム設置 ■ デレフォンサービス ■ 日常生活用具貸付 ■ あんしん交流会活動	■ 認知症サポーター ■ 民生委員児童委員 ■ 緊急医療情報カプセル配布事業 ■ 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会 ■ SOSおかしらネットワーク ■ 緊急通報システム設置 ■ デレフォンサービス ■ 日常生活用具貸付 ■ あんしん交流会活動	■ 認知症サポーター ■ 民生委員児童委員 ■ 緊急医療情報カプセル配布事業 ■ 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会 ■ SOSおかしらネットワーク ■ 緊急通報システム設置 ■ デレフォンサービス ■ 日常生活用具貸付 ■ あんしん交流会活動	■ 認知症サポーター ■ 民生委員児童委員 ■ 緊急医療情報カプセル配布事業 ■ 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会 ■ SOSおかしらネットワーク ■ 緊急通報システム設置 ■ デレフォンサービス ■ 日常生活用具貸付 ■ あんしん交流会活動



認知症初期集中支援チーム ご存知ですか？

問(医) 済家会島原保養院 認知症初期集中支援チーム ☎ 0957-73-9169

認知症専門医と医療・福祉の専門職がチームとなり、認知症の早期発見、早期対応を行います。

認知症が心配な方やそのご家族などを訪問し、適切な医療や介護が受けられるよう支援いたします。

【支援の対象となる方】

在宅で生活している40歳以上の方で、認知症が疑われる方や認知症の症状があり、下記の①～③のいずれかに該当する方

- ① 認知症の診断を受けていない方、治療を中断している方
- ② 医療・介護保険サービス未利用の方、中断している方
- ③ 認知症の症状で対応に困っている方

※支援の対象外となる方についても、その方に合った支援や助言を行うことができますので、認知症に関する「心配」や「困りごと」があれば、ご相談ください。



新型コロナウイルス感染症の影響による 介護保険料の減免

問 業務係 ☎ 0957-61-1105

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入の減少等、一定の条件に該当する介護保険第1号被保険者（65歳以上）を対象に、保険料の減免を行います。該当する方は業務係までご相談ください。

◆対象保険料

納期限が令和4年4月1日から令和5年3月31日までの保険料

◆対象となる方

① 世帯の主たる生計維持者が死亡、又は重篤な傷病※を負った場合 ※1か月以上の治療を有すると認められる場合

▼申請に必要なもの

死亡診断書の写し、1か月以上入院したことがわかる診断書

② 世帯の主たる生計維持者の事業・不動産・山林収入又は給与収入の減少額が年間で30%以上見込まれる場合

▼申請に必要なもの

1. 主たる生計維持者の令和3年中の収入がわかるもの（確定申告書の控えなど）
2. 主たる生計維持者の令和4年中の収入見込みがわかるもの（帳簿、給与明細など）

◆申請期限

令和5年3月31日まで



県南圏域介護人材育成 確保対策地域連絡協議会

問 事務局 ☎ 090-7461-4234

少子超高齢化の進行に伴い、介護職員の人材不足は危機的な状況にあります。今後も加速する介護需要に対応する為にも、介護人材の確保は喫緊の課題です。

そのような中、島原半島三市において、介護事業所等や関係団体・機関からなる協議会が設置されました。当協議会では、地域における課題の共有と解決策の検討を行い、小中高校生を対象とした「介護基礎講座」の開催や「介護ロボットの展示・体験会」、「介護事業所説明会」、介護職員に向けた各種研修の開催等を実施しております。

今後も、関係団体が連携・協働した取り組みを支援することによって、介護職員等の確保・定着及び資質の向上を推進いたします。皆様と一緒に島原半島の介護を盛り上げましょう！

県南圏域介護人材育成
確保対策地域連絡協議会
会長 平辻 心





(令和5年度採用予定)

島原地域広域市町村圏組合職員を募集しています

職種	採用予定人数	受験資格
一般事務	若干名	高校卒業程度の学力を有し、平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

試験内容	試験日	場所
第一次試験	学力試験	10月23日(日)
		島原市有明総合文化会館(グリーンウェーブ)

◆受付期間 9月1日(木)から9月30日(金)まで(当日消印有効)

◆採用試験要綱等の請求方法

①インターネットで出力する場合 本組合ホームページからダウンロードしてください。

<http://www.shimabara-area.net/site/>

②直接請求する場合 本組合事務局総務課で請求し、受け取ってください。

③郵送にて請求する場合

・封筒に「採用試験申込請求」と朱書きしてください。

・返信用封筒(角形2号)に郵便番号、住所、氏名を明記し(120円分の切手を貼付したものを)同封してください。

◆申し込み・問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合 事務局総務課 (TEL 0957-61-9100)

〒859-1492 島原市有明町大三東戊1327(島原市役所有明庁舎3階)

#未来の先輩へ聞いてみた



総務課在籍
(令和3年度採用)

●主な業務内容

不燃物ごみ処理業務、職員向けの共済や福利厚生に関することなどを担当しています。

●仕事のおもしろさや職場の良さなど就職してみて感じること

日々インプット・アウトプットの繰り返しで、やはり、分からなかったことが分かるようになった時が一番面白いと感じています。

また、職場の雰囲気もよく、上司部下関係なく皆さんが笑顔で挨拶できる所が、凄くいいと思います。

●未来の後輩へひと言

人間関係も良好で、とても働きやすい職場です。ぜひ広域圏を受けてみてください。皆さんと一緒に働ける日を楽しみにしています。

--- よくある質問 ---

Q1 島原地域広域市町村圏組合の職員は、公務員ですか？

はい。組合は地方自治法で定められた特別地方公共団体であり、職員は地方公務員法に定められた公務員です。

Q2 組合を構成する市は、どこですか。

島原市、雲仙市、南島原市です。

Q3 事務局ではどのような仕事をしていますか。

介護保険業務、電算業務、不燃物ごみ処理業務などを行っています。

※詳しくは、本組合ホームページ(<http://www.shimabara-area.net/site/>)をご覧ください。

