

# 住之江区地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、高齢者の方の介護や生活に関する相談窓口です。

第12号

発行：住之江区地域包括  
支援センター

TEL：06-6686-2235



## 何が変わるの？

## 4月から総合事業が始まります！

今年の4月から開始される『総合事業』。

変更になるのは、主に要支援1・2の認定を受けて訪問介護や通所介護を利用される方が対象になります。

**訪問介護（ヘルパー）**は、サービスの内容が掃除や買い物などの「生活援助」と入浴や通院などの「身体介護」に分けられますが、今回「**生活援助型訪問サービス**」が新たに創設されました。

この生活援助型訪問介護サービスは、大阪市の研修を受けた方が担い手となってサービスを提供するもので、これまでのような専門的な資格を持ったヘルパーは、認知症の方や身体介護が必要な方に限定してサービスを提供することになりました（これまでサービスを利用されている方は継続して利用することができます）。

**通所介護（デイサービス）**は、最近半日のデイサービスが増えていましたが、それに

合わせる形で「**短時間型通所サービス**」が創設され、1日のデイに比べると安い料金が設定されることになりました。

また、これまで無料で開催されていた3か月コースの介護予防教室が「**選択型通所サービス**」として、1回ごとに料金がかかることになります（地域の福祉会館等で行われている健康体操教室については従来どおり変わりありません）。

総合事業は市町村によって内容が違いますが、今のところ大阪市では大きな変更はされない予定です。総合事業の目的は、介護予防への取り組みと、地域での支え合いを高めていくことにあります。

地域包括支援センターとしても、「“気づき・つながり・支えていける” 地域をつくる」、「地域の人がつながり、お互いに見守っていけるようにする」という目標に向けて取り組んでいます。

### 総合事業のサービス

訪問型  
サービス



- ① 介護予防型訪問サービス（現行相当型）
- ② 生活援助型訪問サービス（基準緩和型）
- ③ サポート型訪問サービス（短期集中型）

通所型  
サービス



- ① 介護予防型通所サービス（現行相当型）
- ② 短時間型通所サービス（基準緩和型）
- ③ 選択型通所サービス（短期集中型）





# いきいき百歳体操が始まっています!

大阪市全体でも取組みが進められているいきいき百歳体操ですが、住之江区でも7月から老人福祉センターで開催されています。

百歳体操は、イスに座ったままで手足におもりをつけて行う体操で、その方の体力に応じて誰でも参加できるのが特徴です。週1~2回、時間も30分程度で筋力がつき、転倒予防にもつながります。

また、老人福祉センターでは、定期的に体力測定会を行っており、体力測定会に参加することで、どのくらい体力がついたかを目で確認することもできます。

開催の曜日と時間は下記のとおりですが、夕方の時間帯は参加者も少なめで、ゆったりと運動をしたい方にはおすすめです。新年を迎え、介護予防に取り組んでみてはいかがでしょうか? (食べる力や飲み込む力をつける“かみかみ百歳体操”も同時に行っています)



## パンフレット紹介③

“あんしんノート”は、エンディングノートの簡易版として作成したものです。

エンディングノートは、万が一の時や介護が必要になった時にこうしてほしい、こんな気持ちを伝えておきたいなど、いざという時のために書いておくものですが、それだけではなく、過去を振り返ることで、より前向きな気持ちになることができますものでもあります。

気軽な気持ちで一度書きみていただいたらと思っておりますので、どうぞご活用ください!



## いきいき百歳体操 開催日時

火曜日 (第2・4) ⇒ 10:30~11:00

木曜日 (毎週) ⇒ 16:00~16:30

金曜日 (第1) ⇒ 15:00~15:30

●問合せ先 住之江区老人福祉センター  
南加賀屋3-1-20 ☎6683-2888

より身近な地域で相談していただけるよう、地域包括支援センター以外にも相談窓口を設けています  
**お近くの相談窓口へどうぞ!**

## 住之江区地域包括支援センター

大阪市住之江区社会福祉協議会(さざなみ)

御崎4-6-10 ☎6686-2235

〈受付時間〉

(月~金) 午前9時から午後7時

(土) 午前9時から午後5時半

(日)・祝日・年末年始休み

※市営バス「御崎三丁目」バス停前、  
住之江小学校の一角です

## 新北島ランチ (豊泉家)

新北島7-4-20 ☎6683-4321

〈受付時間〉

(月~金・祝) 午前9時から午後6時

(土)・(日) } 休み  
年末年始

※「住之江郵便局前」から大和川通りを  
南港方向、お城のような建物です