

# 保健福祉公社だより

平成21年(2009年)6月15日

第12号

編集・発行 財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号

☎ 072-838-0421  
FAX 072-838-0479  
Email:znhkosh@poem.ocn.ne.jp

## 「質の高い保健・福祉サービスの提供を目指し、

21平年度成

## 保健福祉公社事業のご紹介

平成21年度財団法人寝屋川市保健福祉公社の事業計画および事業予算をご紹介します。

主な取り組み内容としては、介護保険等サービスの基盤整備、在宅生活支援サービス、健康づくりサービスの充実など効率的でより質の高い保健・福祉サービスの提供を目指しています。

### 「事業計画」

- 1 情報提供事業  
①「保健福祉公社だより」の発行(第12号)  
②「声の保健福祉公社だより」の発行  
③情報提供・資料コーナー  
保健福祉センター一階で保健福祉関係の情報誌・ビデオ等を自由に閲覧することが出来ます。
- 2 調査研究事業  
公社が実施する事業について、調査、研究を行っています。
- 3 福祉機器等の相談事業  
①福祉機器の展示・相談  
保健福祉センター一階に介護用品、福祉機器の展示を行うとともに、相談に応じています。
- 4 研修事業  
①ホームヘルパー養成研修(2級課程)  
介護保険制度の訪問介護事業等の充実に寄与するため、2級課程のホームヘルパー(訪問介護員)養成研修を年1回(6月)行っています。
- 5 在宅支援サービス事業  
①自炊支援サービス  
60歳以上の男性を対象に簡単に摂取カロリー等を考慮した料理教室を行っています。
- 6 有償ホームヘルパー
- 7 健康増進教室事業  
40歳以上の市民を対象に、健康づくりの一環として、次の教室を行っています。  
エアロビクス教室(年2回開催)  
ヨガ体操教室(年3回開催)  
太極拳教室(年2回開催)  
でれでれ体操教室(年1回開催)  
気功教室(年1回開催)
- 8 居宅介護支援事業  
介護支援専門員(ケアマネジャー)が、要介護認定を受けられた利用者の申請により居宅サービス計画(ケアプラン)の作成等を行っています。
- 9 訪問介護事業  
①訪問介護事業  
要介護認定を受けられた利用者、生活援助や身体介護サービスを行っています。
- ②介護予防訪問介護事業  
要支援認定を受けられた利用者、生活援助や身体介護サービスを行っています。
- 10 訪問看護事業  
①訪問看護事業  
要介護認定を受けられた利用者および医療保険の適用户に、看護師が療養上必要な看護サービスを行っています。
- ②介護予防訪問看護事業  
要支援認定を受けられた利用者、看護師が療養上必要な看護サービスを行っています。
- 11 障がい福祉サービス事業  
障がいのため日常生活を営むのに支障のある障がい者(児)に、家事援助や身体介護サービスを行っています。
- 12 市からの受託事業  
①介護研修事業(家族介護教室)  
高齢者等を介護されている人、および介護問題に関心のある人に、介護技術習得の講習会を行っています。
- ②軽度生活援助事業・外出付き添いサービス事業  
おおむね65歳以上の軽度の援助を必要とする人に、掃除、買物や病院等への付き添いなどの簡単な日常生活の支援を行っています。
- ③障がい者温水プール利用事業  
障がい者(児)を対象に
- 13 西高齢者福祉センター



みんなで楽しくストレス発散(エアロビクス教室)

### 平成21年度保健福祉公社の事業予定表

4月	第1回エアロビクス教室(30人)
5月	第1回男性料理教室(25人)
	第1回ヨガ体操教室(35人)
	第1回太極拳教室(30人) 認知症高齢者介護講習会(45人)
6月	ホームヘルパー2級課程養成研修(40人) でれでれ体操教室(35人)
7月	気功教室(35人)
10月	第2回ヨガ体操教室(35人)
	第2回男性料理教室(25人)
	高齢者介護講習会(45人) 第2回太極拳教室(30人)
平成22年1月	第2回エアロビクス教室(30人)
2月	第3回ヨガ体操教室(35人)

( )内の数字は定員です。

## 訪問看護師を募集

～公社と一緒に働いてみませんか～

訪問看護ステーションでは、訪問看護師を募集しています。社団法人寝屋川市医師会と連携して業務を行っておりますので、安心して働いていただけます。条件については、次のとおりです。

- ▽対象 次のすべてに該当する人
- ①看護師(准看護師を含む)の免許証を持っている人
- ②訪問看護実務経験または病棟経験がある人
- ▽業務内容 訪問看護ステーションからの訪問看護
- ▽雇用形態 非常勤職員
- ▽募集人数 若干名
- ▽待遇 時給1,555円(そのほか、公社の規定による。詳しくは面接時)
- ▽勤務日 週3日以上(勤務日の相談可。また、半日勤務も可)
- ▽勤務時間 午前9時から午後5時30分まで(休憩45分を含む。)  
半日勤務の場合は、相談により決定
- ▽選考方法 面接
- ▽採用時期 7月1日(水) 相談に応じます。
- ▽選考日時・場所 6月23日(火)午後1時30分、市立保健福祉センター5階会議室(ハガキにて連絡します)
- ▽申込 履歴書、看護師免許または准看護師免許の写しを6月19日(金)の午後5時30分までに直接または郵送(郵送の場合は、6月19日必着)

「保健福祉公社だより」は、100%再生紙を使っています。

温水プールの開放を行っています。(詳しくは市障害福祉課までお問い合わせください)

④訪問調査事業  
寝屋川市等からの依頼により、介護支援専門員が要介護認定の更新に係る訪問調査を行っています。

⑤介護予防サービス計画原案作成事業  
地域包括支援センターからの依頼により、介護支援専門員が要支援者に、居宅サービス計画の原案作成等を行っています。

⑥障がい者生活サポート事業  
介護給付費決定者以外の障がい者に、日常生活および家事に関する支援を行っています。

13 西高齢者福祉センター

これは、各事業において経費の削減を行い、効果的・効果的なサービスを目指したものです。

「事業予算」  
公社の事業予算は、一般会計・高齢者福祉センター運営事業特別会計を合わせ、総額約1億8003万円、前年度当初予算に比べ、約4・8%の減額となります。

運営事業  
指定管理者として、市立西高齢者福祉センターの運営業務を行っています。また、健康づくりを目的として、40歳以上の市民を対象に温水プールを利用した水泳教室や各種事業を行っています。

# 介護保険等のサービス事業

## 介護保険制度の一部が改正

高齢者や障がい者(児)が居宅において、自立した日常生活・豊かな社会生活を送れるよう「居宅介護支援事業」、「訪問介護・介護予防訪問介護事業」、「訪問看護・介護予防訪問看護事業」、「障がい福祉サービス事業」を行っています。皆さんのご利用をお待ちしています。

また、平成21年4月から介護保険制度が改定され、介護保険サービスを利用した際の自己負担額が多くのサービスで少し上がっています。変更になっている金額は、利用されるサービスによってさまざまですのでケアマネジャーやサービス提供事業者にご相談ください。

### 居宅介護支援事業

より健やかな毎を送るために



居宅介護支援事業所では、介護保険の要介護認定を受けられた人やご家族に、公社の介護支援専門員(ケアマネジャー)が日常生活における主に介護面での相談に応じ、居宅サービス計画を作成していただきます。

また、自分らしい生活を送っていただくため、サービスを提供する事業所との連絡・調整や必要に応じて介護計画(ケアプラン)の見直しなどのお手伝いもしています。

なお、要支援認定を受けられた人につきましては、地域包括支援センターからの委託を受けて介護予防サービス計画の作成を行っています。

営業日 月曜日～金曜日  
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時～午後5時30分

### 訪問看護、介護予防訪問看護事業

医療と利用者、家族のかけ橋

寝屋川市訪問看護ステーションでは、高齢者や障がい者(児)が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、主治医の指示書に基づき、看護師が定期的に訪問しています。

看護の内容としては、療養上に必要な看護援助(清拭・入浴介助などの清潔ケア、食事・水分・栄養摂取の管理ケア、排泄管理ケア)、服薬管理、じよくそ



### 訪問介護、介護予防訪問介護事業

気軽に相談ください

事業は、要支援1・要支援2と認定された人に、看護師が定期的に訪問しています。

営業日 月曜日～金曜日  
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時～午後5時30分  
なお、訪問看護を利用される場合は、訪問看護ステーション(☎838-1118)までご連絡ください。

訪問介護事業所では、介護保険の要介護認定(要介護状態区分・要介護1～5)を受けられた人に、訪問介護員(ホームヘルパー)の派遣を行っています。

また、介護予防訪問介護事業は、要支援1・要支援2と認定された人に、訪問介護員(ホームヘルパー)の派遣を行っています。利用者が住み慣れた地域で、安心して日常生活が送れるようにホームヘルパーが居宅を訪問し、お手伝いします。

訪問介護サービスの主な内容としては、買物・調理・洗濯・掃除などの生活援助、入浴・清拭・排泄介助・通院介助などの身体介護があります。

ホームヘルパーの派遣を希望される人は、ケアプランの作成を依頼されている居宅介護支援事業所のケアマネジャーにご相談ください。



### 障がい福祉サービス事業

障がい者の自立をサポート

居宅介護(ホームヘルプサービス)事業に関しては、訪問介護・介護予防訪問介護と同様に日常生活を営むのに支障がある精神障がい者(児)、身体障がい者(児)、知的障がい者(児)に、ホームヘルパーを派遣し、掃除・洗濯・買物・調理などの家事援助のサービス、入浴・排泄介助・清拭などの身体介護のサービスを行い、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、お手伝いします。

なお、対象者は、  
①精神障害者保健福祉手帳を持っている人、または精神障がいと理由とする年金を受給している人  
②身体障害者手帳・療育手帳を持っている人  
③②の内容で、市障害福祉課に申請し、受給者証の交付を受けた人です。

営業日 月曜日～金曜日(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)  
営業時間 午前9時～午後5時30分  
ホームヘルパーの派遣日時 毎日午前6時～午後10時

### ホームヘルパーさん(登録)を募集しています

～ご連絡お待ちしております～

公社では、登録ホームヘルパーさんを随時募集しています。市内在住で、ホームヘルパー2級の資格を持ち、自転車・バイク(原動機付自転車)に乗れる人を対象と

しています。現在、約58名の登録ヘルパーさんが活動されており、そのほか、条件などについては、お気軽にお問い合わせください。

# 健康増進教室

## 健康は定期的な運動を

身体機能の低下は加齢によって起こるだけでなく、活動量が少なくなる事により起こることのほうが多いといわれています。

今のうちから、身体機能の低下を予防し、いつまでも生き生きとした生活を送れるよう、日頃から定期的に運動を行う習慣をつけてみませんか。

40歳以上の市民を対象に、次の各健康教室を実施していますので、興味のある教室に是非、参加されてみてはいかがでしょうか。

- ①エアロビクス教室  
エアロビクスは、音楽に合わせて体を動かし、ウォーキング(速歩)やジョギングなどと同じ有酸素運動
- ②ヨガ体操教室  
ヨガは左右の筋肉や関節をバランス良く使うので、体の歪みが解消され、肩こり、腰痛予防につながります。
- ③太極拳教室  
太極拳のゆっくりと穏やかに全身をリラックスさせて行う動作は、年齢や体力を問わず気軽にはじめることが出来ます。
- ④でれでれ体操教室  
でれでれ体操教室は、青竹・ベットのボトルを使用し、眠っている筋肉を刺激する体操です。
- ⑤気功教室  
気功は、中国古来の健康方法の一つといわれ、人間の生命力を高め、その潜在能力を引き出すものといわれています。

### 有償ホームヘルプサービス

#### 「安心した在宅生活を送るために」

市内にお住まいのおおむね65歳以上の高齢者や障がい者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、有償で家事援助などの手助けを行っています。

たとえば、毎日の掃除・洗濯など、日常生活のちょっとした家事の悩みを解消するのがこのサービスの目的です。

介護保険では賄いきれないこともご相談に応じます。

お手伝いします「協力会員」は、この事業の主旨を理解して登録されている寝屋川市民による「有償ボランティア」です。

また、協力会員は、活動中に知り得た情報を漏らすようなことはありませんので安心してご利用ください。

有償ホームヘルプサービスを利用される場合は、利用申請が必要です。

料金などの詳しい内容は次のとおりです。

対象者  
おおむね65歳以上の高齢者や障がい者

サービスの主な内容  
掃除・洗濯・買物・調理  
・外出介助・書類の代筆や提出代行など(ただし、医

ズになります。緊張をほぐし、気分を癒すことのできる体操です。

太極拳のゆっくりと穏やかに全身をリラックスさせて行う動作は、年齢や体力を問わず気軽にはじめることが出来ます。

太極拳は、心を穏やかにし、体をゆるめることが大切で、呼吸は自然に無理なく、腰を中心に円を描くようにゆっくりと伸びやかにいきます。

また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので、身体の隅々に酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズに行きます。

また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので、身体の隅々に酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズに行きます。

また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので、身体の隅々に酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズに行きます。

また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので、身体の隅々に酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズに行きます。

## 有償ホームヘルプサービスの協力会員を募集します

<協力会員対象者>  
次の全てに該当する人  
①市内在住の20歳～65歳までの人  
②市内全域で活動できる人  
③自転車またはバイク(原動機付自転車)に乗れる人  
④7月7日(火)午前10時からの研修に参加できる人  
⑤心身ともに健康な人

<謝礼金等>  
1時間 800円  
ただし、事務手数料として月額200円を差し引いた額をお支払いします。

<申込方法>  
往復はがきに「有償ボランティア」、住所、氏名、年齢、電話番号(返信用にも住所、氏名を記入)を書いて6月30日(火)まで(消印有効)

①「技術がない」「体力がない」からといって、恥ずかしいと思う意識は捨て、自分のペースで行う。

②距離や時間に対して頑張り過ぎない。特に最後に「もう一回」と頑張るとか「最後だから」と頑張

運動を長く続ける秘訣として

ろつとしないことなどが大切だといわれています。各教室に参加され、自分にあつた運動を見つけてみてはいかがでしょうか。



みんなでリラックス(ヨガ体操教室)



協力しあって奮闘中

## 家族介護教室 ～ゆとりのある介護を～

市保健福祉部高齢介護室との共催で、「認知症高齢者介護講習会」と「高齢者介護講習会」を開催しています。

「認知症高齢者介護講習会」は、5月13日より6月3日まで開催しました。この講習会では、認知症は誰にでも起こり得る病気であることを理解することから始まり、様々な行動障害に対応するためのポイントを学び、希望者にはデイサービスセンターの見学も行いました。

また、11月頃に開催を予定している「高齢者介護講習会」では、福祉機器を活用し、介護の負担を軽減する方法、口腔衛生(口の中を清潔に保つこと)や食事の大切さを実習で学びます。

介護が必要な人にとって安全で安楽な援助ができるように正しい援助方法を一度学んでみませんか。

高齢者を介護されている人や高齢者介護に関心のある人は、是非お申し込みください。(市広報にて後日掲載予定)

## 軽度生活援助事業・外出付き添いサービス事業

ひとり暮らしなどの高齢者が、在宅で自立した生活を送れるように、掃除、買物や散歩の付添いなど、かんたんな日常生活の援助を行っています。

次のすべてに該当する人が対象となります。

市内に住所を有するおおむね65歳以上で、虚弱であるために軽度の援助を必要とする人

ひとり暮らしの人または高齢者のみの世帯の人

介護保険の要介護認定で「自立」と認定された人、または認定を受けていない人

申込み、お問合わせは市高齢介護室まで。☎838-0372

## 男性料理教室

### 「仲間づくりを目的に」

60歳以上の男性の自炊支援と、仲間づくりを目的に簡単でおいしく作れて、摂取エネルギー等を考慮した料理教室(年2回開催)を行っています。

自分のために習いこられる人や、奥様・お孫さんのために「手料理を振舞いたいので」という動機の人も多く見受けられます。

教室の内容は、講師(栄養士)による栄養に関する講話および調理実習となっています。

料理は、グループごとに作りますので、初心者の人でも気軽に参加できます。

次回は10月に市立工スポールにて開催する予定です。

### 西高齢者福祉センター運営事業

#### 指定管理者として、事業運営

60歳以上の市民を対象に各種相談、健康の増進、教養の向上などを図ることを目的として次の事業を行っています。

- 健康相談・生活相談
- 生業および就労の指導・相談
- 機能回復訓練
- 教養講座
- シルバーおもちゃづくり教室(8月開催)
- 健康教室(10月開催)
- 絵手紙教室(11月開催)
- 出前講座(12月開催)
- 花畑観賞会(4月・10月開催)
- 機関紙(きずな)発行(9月・3月)
- 音楽鑑賞会(2月開催)
- 温水プール無料開放事業
- サークル活動などへの部屋の貸出し

40歳以上の市民を対象に介護予防の一環として健康づくりを目的とした健康増進事業などを温水プールや各部屋を利用して行っています。

- 利用料金・利用期間・曜日・時間などは、表のとおりです。(8月17日～14日、12月29日～翌年1月3日を除く)
- 健康増進水泳事業
- ヘルスアップ平日会員
- 年間を通じて週2回、自分の目的に合わせて、自由に遊泳や水中歩行ができる会員制度です。
- ヘルスアップ日曜会員
- ヘルスアップ木曜会員
- 年間を通じて毎日曜日または毎木曜日、自由に遊泳や

水中歩行ができる会員制度です。ヘルスアップ平日会員およびヘルスアップ日曜・木曜会員は随時申込受付を行っています。

健康増進水泳教室

- ヘルスアップ平日会員およびヘルスアップ日曜・木曜会員は随時申込受付を行っています。
- 健康増進水泳教室
- インストラクターと共に健康増進を目指します。
- 水中歩行

水の抵抗や流れを利用しながら、いろいろな歩き方を行います。水中では浮力がかかり、腰や膝など関節の負担を減らして運動できます。

- ・スイミングレッスン
- ・背骨を痛めにくいクロールを中心に、月ごとに目標を決め、練習を行っています。
- ・アクアビクス
- ・水中で行うエアロビクス

水中で行うエアロビクスで、水の抵抗を利用し、カロリー消費を高めます。体脂肪燃焼や身体の引き締め、持久力の向上に効果があります。

- ・ショートプログラム
- ・ダンベル体操
- ・軽いダンベルを使って、基礎筋力の維持や向上を目的とした体操を行います。
- ・青竹エクササイズ
- ・リズムに合わせて青竹を踏むことや、セルフマッサーJを行って血液循環を促進します。
- ・ストレッチ

柔軟性の向上や心身のリラックス効果、ストレス解消を目指します。脳活性体操

### 平成21年度健康増進等事業の実施内容

	健康増進水泳事業			健康増進水泳教室			ショートプログラム				健康増進教室		
	ヘルスアップ平日会員	ヘルスアップ木曜会員	ヘルスアップ日曜会員	水中歩行	スイミングレッスン	アクアビクス	ストレッチ	ダンベル体操	青竹エクササイズ	脳活性体操	健康体操	腰痛改善体操	ダイエット講座
対象者	市内在住の40歳以上の人												
利用料金	40～59歳月3,000円 60歳以上月2,000円	月1,500円		各教室とも 1レッスン500円			各教室とも 1レッスン300円				各教室とも 1教室3,000円		
利用期間	登録日より1年間有効												
利用曜日	Aグループ(月・水)の午前か午後 Bグループ(火・金)の午前か午後 Cグループ(木・日)の午前か午後	木曜日の午前か午後		土曜日(第2、第4土曜日除く)			日曜日:ストレッチ 月曜日:ダンベル体操 火曜日:青竹エクササイズ 水曜日:脳活性体操				月曜日:健康体操 水曜日:腰痛改善体操 土曜日:ダイエット講座		
利用時間	(午前)9:00～12:00 (午後)14:00～17:00		13:00～14:00			14:30～15:30	16:00～16:45		12:00～12:45				(月・水)13:00～14:00 (土)12:00～13:00
定員	600人(予定数)	各150人(予定数)		各レッスン35人			各レッスン25人				各教室30人		
利用申込	随時申込可												

【申込先】西高齢者福祉センター TEL838-144(市立保健福祉センター6階)

きを行う体操や、指先を使った細かい体操を行います。また、ゲーム形式の運動を行って、脳の活性を促進します。

- ・腰痛改善体操
- ・メタボリックシンドローム対策や腰痛の予防を目的に、健康管理チェック(体脂肪率の計測)、腰部のストレッチや腹筋・背筋の運動を行い、自主的な健康管理・向上を目指します。
- ・ダイエット講座
- ・生活習慣を改めるための座学と大筋群(胸や背中などの大きい筋肉)をリズミカルに動かして基礎代謝を高める運動を行います。

### 保健福祉公社は市立保健福祉センターの1階です



#### 1 寝屋川市駅からバスを利用される場合

京阪電車寝屋川市駅西口バスターミナルから次の系統のバスを利用してください。

- 西1番のりば＝4号系統  
(寝屋川市駅)→(市立総合センター東口)→(市立総合センター前)
- 西3番のりば＝3号系統・10号系統・11号系統・12号系統  
(寝屋川市駅)→(市立総合センター東口)

#### 2 シャトルバスを利用される場合

- (寝屋川市役所)→(こどもセンター前)→(総合センター)

お問い合わせは.....  
財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
☎ 072-838-0421  
FAX 072-838-0479  
E-mail: znhkosha@poem.ocn.ne.jp

### (社)寝屋川市医師会

あなたも「かかりつけ医」をもちまじょう

「かかりつけ歯科医」とともに、「8020」を達成しよう!

### (社)寝屋川市歯科医師会

「かかりつけ歯科医」とともに「8020」を達成しよう!



市民の皆さんが健康について、気軽に相談できる医師、それが「かかりつけ医」です。

「かかりつけ歯科医」とは、日々の診察のほか、健康相談や指導など、いろいろ

「かかりつけ歯科医」では、いくつになっても、自分の歯で食事ができるように、虫歯・歯周病の予防や治療のほか、定期検診やブラッシング指導なども行っています。

患者さんは、病院・医院でもらった処方せんを、この薬局でも調剤してもらってもかまいませんが、「かかりつけ薬局」を決めておくことも便利です。

患者さんの薬歴(お薬の使用の記録等)を作り、薬の重複や飲み合わせなどを確認していただきますので安心です。

### (社)寝屋川市薬剤師会

「かかりつけ薬局」をもちまじょう



また、本年6月より医薬品の分類が第1類・第2類・第3類として表示されます。詳しくは薬剤師に確認して下さい。他に健康上の疑問なども相談に応じます。