

はちみつ だより

65 からの
健康・介護 相談窓口
ホウカツ
地域包括支援センター

春号
No.79

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



昨年は新型コロナウイルス感染症対策の為、春のお花見も自粛を余儀なくされたところ
です。それから一年が経ち、今年も桜が見事に
咲きました。しかし、未だにコロナウイルス
との闘いは予断を許しません。お花見よりも
感染症対策を優先せざるを得ない状況が
続いています。「来年こそは晴れ晴れとした
気持ちでお花見が楽しめますように！！」と
強く願いつつ、愛犬と一緒に楽しんだ思い出の
写真を眺めて過ごす今春です。(押部)

目次

- ★特集；介護保険制度改正 ▶▶P2
- ★春のお散歩コース
／ボランティア募集 ▶▶P3
- ★介護予防ご案内
／詐欺にご注意 ▶▶P4



～介護保険の報酬が改定されました～

介護保険制度は、急速にすすむ高齢化、核家族化や介護ニーズの増加などを背景に、高齢者の介護を社会全体で支えていく仕組みとして、2000年（平成12年）に創設されました。これまでに改正を繰り返し、変化を続けています。

今回、令和3年4月の介護報酬改定では、新型コロナウイルス感染症の世界的なまん延を経て、感染症対策の強化が求められる事となりました。また、『ICT（情報通信技術）の活用』や『高齢者虐待防止』の推進他、『ハラスメント対策の強化』や『利用者への説明・同意等の見直し』等々が盛り込まれています。そして、私たち地域包括支援センターの役割も、ますます強化されることとなりました。

なお、介護保険のサービス利用料についても変更がありますので、ご利用中の方は担当のケアマネジャーや事業者にご確認ください。

変わります!!

●要介護更新認定の有効期間が**変わります。**

令和3年4月1日以降の更新申請分から、状態が安定し今後介護度が変わる可能性が低いと判断された際は、有効期間を**最大48カ月**とすることが可能となりました。

※要支援の更新認定については、これまでどおり**最大24カ月**に変更ありません。

●足立区のおむつ支給対象者が**変わります。**

令和3年3月31日までは要介護3・4・5の方が対象でしたが、令和3年4月1日から**要介護2**の方も追加になりました。

※希望される方は担当のケアマネジャーか地域包括支援センターにお問い合わせください。

『あまびえ作品展』に作品を出展しました。

西新井サロン推進協議会が主催する『西新井あまびえ作品展』が開催され、「私のあまびえ」をテーマに地域の方々より公募した作品が、「**OUCHI**カフェ」に展示されました。

西新井第二小学校の3年生と4年生の作品も展示され、大人も子供も楽しめる作品展になりました。

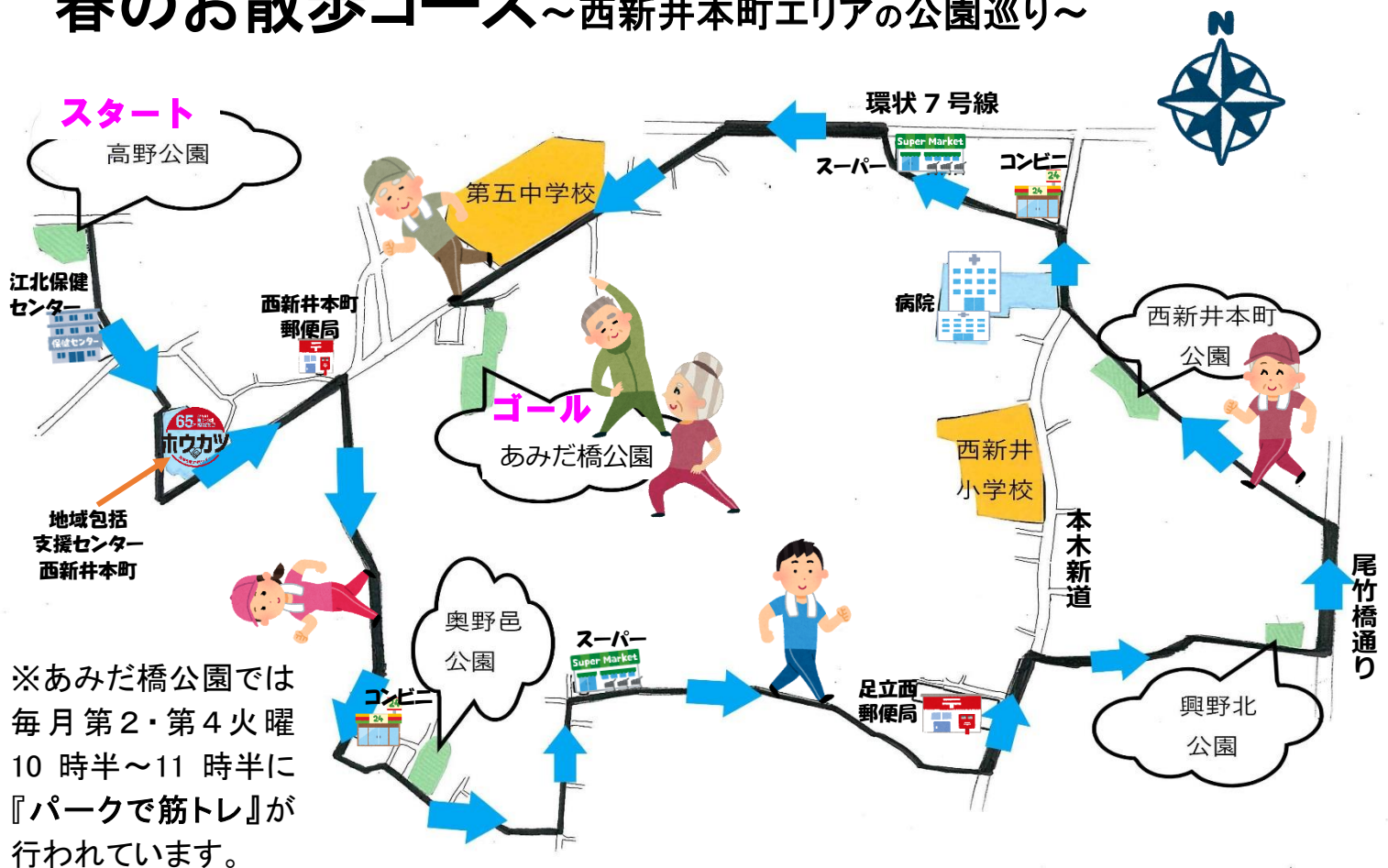
当センターや併設する居宅支援事業所の職員も渾身の「あまびえ」を出展しました。

※『あまびえ』は疫病を予言した妖怪で、コロナ禍では無病息災のシンボルになっています。



運動不足解消！

春のお散歩コース～西新井本町エリアの公園巡り～



※あみだ橋公園では毎月第2・第4火曜10時半～11時半に『パークで筋トレ』が行われています。

- 西新井本町2丁目の高野公園からスタートし、西新井本町3丁目のあみだ橋公園を
- ゴールとした全長約3.6Kmのコースです。春の陽気や自然を楽しみませんか？
- ※狭い道路や見通しの悪い道路も多いので気を付けましょう。こまめな水分補給もお忘れなく。

募集中!! ボランティア始めませんか？

地域包括支援センターでは、ちょっとした見守りやお手伝いが必要な方々のために活動して下さるボランティアの方を募集しています。

学生やお子さんのいらっしゃる子育て世代など、若い方も大歓迎!!

地域に貢献したい、人と交流したい、人に教えられる趣味や特技がある、話し相手くらいなら出来そう、空いた時間を使って地域の見守り活動をしたい、高齢者福祉に参画したい等々…ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ】

地域包括支援センター西新井本町
電話 03-3856-6511
(日曜・祝祭日をのぞく9時～17時)
担当：久保

介護が必要な状態にならないように、 健康で活動的な生活を送りましょう

介護予防教室をご案内します。

はじめてのフレイル予防教室 【対象】65歳以上で生活機能の低下がみられる方

介護予防チェックリストの結果から、介護予防の取り組みの必要性が高いと考えられる方に、地域で開催される無料の教室（全12回）の参加を実態把握等でお勧めします。



みんなで元気アップ教室 【対象】健康づくりに意欲的な65歳以上の方

介護予防に効果的な運動、お口の健康や栄養、自宅でも取り組めるウォーキングなどについて学びます（全10回）。
教室の終了後も参加をされた方が中心となり、
継続した自主的活動を目指す教室です。



高齢者体力測定会 【対象】65歳以上の方

自身の体力の状態を知ることができます。
区内のスポーツセンターや学習センターで、測定結果をもとに、
専門職から介護予防に役立つアドバイスが受けられます。



パークで筋トレ 【対象】概ね65歳以上の方

あみだ橋公園と西新井さかえ公園で定期的に、指導員と一緒に
筋トレ・ウォーキング、ストレッチ等が行われています。
他の地域の公園での活動も紹介できます。



※各教室には定員がございます。ご興味のある方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。

区内の詐欺発生状況

年末年始より、水回りのトラブル（トイレの排水管詰まりなど）で高額を請求された事例が増えてきています。インターネットで探した業者へ依頼したところ、当初提示された金額の100倍にあたる20万円も請求されたという被害が起きています。
水回りのトラブルでお困りの時は、

東京都管工事工業協同組合・総合設備メンテナンスセンター ☎0120-850-195

へご相談下さい。（※足立区消費者センター発行3月10日第18号だまされしないで！通信引用）

また今後、コロナウイルスのワクチン接種に便乗した詐欺（お金を払えば優先的に受けられる等）の発生も考えられます。公的なお知らせを確認しながら、十分気を付けてお過ごしください。

