

## 地域では…

各地区ごとに**民生委員**さんがいます！

民生委員は地域住民の立場から生活や福祉に関する相談・援助を行っています。  
地域包括支援センターとも連携して、地域住民の見守り等をしてれています。

## 通いの場

各地区の通いの場では、**介護予防**としていきいき百歳体操を行っています。  
この体操は、生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防しつつまでも元気で過ごすための体操です。

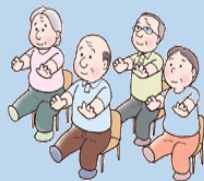
通いの場にはリハビリ専門職の派遣を定期的に行っており、認知症予防や機能訓練となる専門的な指導なども取り入れています。

どなたでも参加可能です。近所の方を誘い合ってお越しください♪

※活動日・場所は各地区によって異なります。

いくつになっても  
元気に生活するために  
元気なうちからコツコツ運動！

ゆんたくもできて  
楽しいさ〜♪



## 地域のふれあいサロン

ふれあいサロンとは、どんな時でも地域でいきいきと暮らしていけるように、地域のボランティアと一緒に楽しみながら自分の居場所をつくっていく活動です。サロンでは、参加者やボランティアが自分の得意なこと・興味のあることを活かして活動しており、

活動内容はサロンにかかわるメンバーによって十人十色です♪

※活動日・場所は各団体によって異なります。

お問合せ：竹富町社会福祉協議会  
☎0980-84-3302



高齢者の相談は  竹富町福祉支援課

# 地域包括支援センター



健康  
医療

介護予防

介護

生活支援



認知症  
もの忘れ

住まい  
の不安

電話・来所、訪問による相談を行っています。

☎ 0980-83-7415

高齢者に関するお悩みがあればお気軽にご相談ください♪

## 地域包括支援センターとは、

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、必要となる援助や支援を行う高齢者の総合相談窓口です。介護や介護予防、医療、福祉などあらゆる相談を受けつけており、関係機関と連携して支援を行います。



高齢になり生活に不安を感じるようになってきた  
両親が高齢になってきた、など気になることはありますか？  
まずはチェックしてみましょう。

- 高齢者のみの世帯である
- 外出したくない
- 歩行が困難になってきた
- よくつまずくようになってきた
- 食事の量が減っている
- 視力や聴力が衰えてきた
- 起き上がりや立ち上がりが難しい
- 入浴や排せつ、食事での介助が必要
- 衣服の着脱で手伝いが必要
- もの忘れやひきこもりなどの行動がある

あてはまる  
ものがあつたら  
チェック☑



地域包括支援センターへご相談ください。

高齢による身体機能の衰えや、認知症などの病気やケガなどにより  
介護が必要となったときには、**介護サービス**を提供する公的な  
介護保険制度を利用することができます。  
手順やどのようなサービスを利用できるかなど、詳しく説明します。

## もの忘れ・認知症

「認知症は治らないから病院に行っても無駄」と考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、**早期発見、早期受診**がとても重要なんです。



竹富町には、「**認知症初期集中支援チーム**」があります！

認知症がある方や認知症の疑いがある方、その家族のもとに訪問して、  
認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応するチームです。

早めに専門家に相談することで今後の見通しが大きく変わります。  
「最近、何か前と違う…」など小さな気づきの段階でも、お気軽にご相談ください。



自立生活の支援として、

## 介護認定をもっていなくても 利用できるサービス

があります！

### 配食サービス

町内に住所を有する高齢者、心身の障がい及び疾病などの理由により  
食事の調理が困難な方に対し、配食サービスを行っています。

1日1食(昼食)  
300円

※利用回数、曜日は  
各地区により異なります

対象者

- ☆おおむね65歳以上の単身世帯の者
- ☆高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯の者
- ☆身体障がい者
- ☆その他町長が必要と認める者



### お出かけサポート (西表東部・西部・小浜島)

リフト付き車両等にて、**3日前の予約で一週間概ね4回を限度**に以下の場所  
へ送迎します。

【基本運行時間】 8時30分～17時まで

【休業日】 土曜日と日曜日 (詳細は各地区によって異なります)

【利用可能な場所】

- ・医療機関への通院等
- ・公共施設等の利用
- ・官公庁への手続き業務時

対象者

- ☆おおむね65歳以上の者
- ☆身体障がい者等、一般の交通機関を  
利用することが困難な者
- ☆その他町長が必要と認める者



### 移動付き添い支援

- ・看護師による移動付添
- ・石垣島内での移動(医療機関や買い物など)支援を行っています。



1時間 1,500円  
延長15分毎 375円

対象者

- ☆おおむね65歳以上の高齢者
- ☆一時的に身体及び精神が  
不安定な状態にある者
- ☆その他町長が必要と認められた者