

皆さんに  
役立つ内容・情報  
が盛りだくさん!!

# 「地域包括ケアシステムってなあに？」 出前講座をはじめました

昨年11月の新講座開設から  
こんな方々が講座を受けています

- ◆ 広瀬地区館一耕塾の皆さん (27人)
  - ◆ 河北ゆうゆう大学の皆さん (46人)
  - ◆ 北村地区老人クラブの皆さん (48人)
- 他2団体、総勢160人の方々が講座を受けています。

なぜ、講座に参加してみよう  
と思ったのでしょうか?

「**包括ケア**」という言葉は最近よく耳にしますが、**実際どのようなことをどう方法で行っていくのか**、知りたいと思い参加しました。

## 地域包括ケア

この言葉、耳にする人も多いと思います。  
「**私にも関係あるの?**」  
このような疑問をまとめた内容となっています。

実際に講座を受けた皆さんの  
声を聴いてみました

話すこと、運動することが**健康にいい**と分かりました。**地域コミュニティが基本**だということも。これからもお話を活用させていただきます。

**介護**は目の前の問題として迫っているのに、知らないことが多いと感じています。**少し知っているだけで安心感**が違いました。

## 健康のこと

## 地域の助け合い

## 介護のこと

皆さんの関心の高い3つの内容が**地域包括ケアの要素**なんです!

## 出前講座の内容をちょっとご紹介

「人生の最期は家で迎えたい」という方が多くいます。市では、医療や介護が必要になっても、住み慣れたところで安心して暮らせるよう、**地域と専門職(医療や看護、介護等の機関等)、行政が連携し、高齢者の生活を支える仕組みの構築に力を入れています。**

## 「地域包括ケアシステムを構成する4つの“助”」

制度化された相互扶助のこと  
例:介護保険、医療保険

家族、友人、グループ、地域等で助け合うこと  
例:友人の家でお茶飲みをする。近所の人のお買い物を頼まれる。町内会で活動する。

地域のコミュニティ

医療・看護

介護・リハビリテーション

公的支援 行政 (地域包括支援センター等)

公的サービスのこと  
例:生活保護、虐待対応、人権擁護

共助

公助

互助

自助

保健・福祉・生活支援・予防

住まいと住まい方 (仮設住宅、復興公営住宅、自宅等)  
本人・家族の選択と心構え

自分のことを自分ですること  
例:できるだけ長く健康で過ごせるよう、介護予防に取り組む。健(検)診を受ける。

地域包括ケアのイメージ図

## 受講者大募集中!!!!

### 講座「地域包括ケアシステムってなあに？」

- ◆ 自分の地域で講座を受けてみたいけど、どんな話をするのか試しに聞いてみたい
  - ◆ 団体に所属していないから、聞くチャンスがないわ・・・
- ～こんなことを思っている皆さん、ぜひご参加ください♪～

と き 3月9日(木) 午後1時30分～2時30分  
と ころ 包括ケアセンター 1階(総合運動公園内)  
対 象 どなたでも参加できます。  
定 員 50人程度  
申込方法 電話で申し込みください。

申・問 包括ケアセンター ☎98-5518

出前講座では、この4つの“助”のうち、特に市民の皆さんに関わりの深い「自助」と「互助」を中心にお話しします。「最期まで住み慣れたところで安心して暮らす」ために元気なうちにできること、地域での助け合い、介護や医療が必要になった時のための備え等を具体的にお伝えします。

## 自分の地域・団体で出前講座を受けてみたい方! 申し込み・問い合わせはこちら

申・問 包括ケアセンター ☎98-5518  
※各公民館からも申し込みできます。  
各総合支所保健福祉課  
河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2112 桃生 ☎76-2111  
北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

開催日程や時間等、お気軽にご相談ください♪

