

もっと安心いきいきと

高齢者くらし ハンドブック

認知症の
支援と備え

健康寿命を延ばす
活躍の場へ

高齢者
支援・助成

保存版

お問合せ先一覧

交通

- 路線バス・コミュニティバス
☎0790-42-8700 加西市政策課
☎0790-42-0056 神姫バス北条出張所
- 株式会社はくろタクシー加西営業所
☎0790-45-3535
- ファイブスタータクシー株式会社
☎0120-720-846

相談

- 認知症相談
☎0790-42-7522 加西市地域包括支援センター
- 高齢者の予防接種
☎0790-42-8723 加西市健康課
- ボランティア
☎0790-43-8133 加西市ボランティア・市民活動センター
- 消費生活全般
☎0790-42-8739 加西市消費生活センター
- 心配ごと相談
☎0790-43-0303 加西市社会福祉協議会
- 市民相談(市民の日常生活の諸問題)
- 行政相談(行政に係る諸問題)
☎0790-42-8739 加西市市民相談室
- 法律相談(予約制)
☎0790-42-8706 加西市まちづくり課
- 成年後見制度
☎0790-42-6677 北はりま成年後見支援センター

その他

- 加西警察署
☎0790-42-0110
- 市立加西病院
☎0790-42-2200(代)

高齢者全般

- 加西市長寿介護課
地域支援係 ☎0790-42-8728 介護保険係 ☎0790-42-8788
- 加西市地域包括支援センター
☎0790-42-7522

発行：加西市長寿介護課

助成・支援で暮らしをより快適に！
気軽にご相談を



みまもり・移動・暮らしのお手伝い

高齢者

サポート支援

高齢者移動支援の利用でのびのびとした生活を P14



ひとり暮らし高齢者向け見守りサービス P12



高齢者の補聴器購入費を助成 P16



お出かけしにくい方の訪問理美容サービス P16

ごみ出しが困難な高齢者を支援「ごみサポ収集」の実施 P17



生活支援サポートセンター P16

認知症と

共に

行方不明に備える「見守り・SOSネットワーク」 P20



不安・心配を共有するネットワークを構築

つどいのカフェ・サークルで高齢者同士の交流を P22



GPS等端末機の購入・レンタルの費用を助成します P21



加西市の認知症への取り組み P23

高齢者くらしハンドブック

目次



かさいいきいき体操に参加して“元気100年生活”を P4

アクティブに健康寿命をのばせる

経験と元気を活かす加西市シルバー人材センター P7



加西市シニアクラブで明るい長寿社会づくり P7



体操・活躍の場・ボランティアで

いきいきと

暮らす



あったか介護相談員として活動 P9



加西市生活支援サポートセンターの協力会員に P8



60歳以上を対象とした学級「かしの木学園」で新たな学びを P10

フレイル予防サービス P6
加西市ボランティア・市民活動センター P8

高齢者 まだある

インフォメーション&

コラム

暮らしを支える高齢者助成制度 P18

暮らしのお悩み・不安はありませんか？ P24

高齢者等の総合相談窓口 加西市地域包括支援センター P26



2つの体操プログラムで介護予防!

「かさいいきいき体操」で実施している2つの体操をご紹介します!

加西市介護予防体操「いきいきサルビア体操ウォーミングアップ編」

高齢者の健康増進のため、加西市が作成したオリジナルの介護予防体操です。ウォーミングアップ体操とメイン体操があり、どちらもゆったりとしたテンポで、椅子に座って・立っての2種類があります。

YouTubeで体操を体験!



利用者の声
仲間と楽しい会話ができる。階段の昇り降りが楽になりました!



高知市考案 筋力アップのための体操「いきいき百歳体操」

手首や足首に調整可能な重りをつけ、座ったまま手足に適度な負荷をかける体操です。筋力アップと体のバランスアップを目指し、転倒によるケガや骨折を防ぎます。

YouTubeで体操を体験!



「かさいいきいき体操」へ参加されている方に

『健康づくりのための栄養講座』と『適切に栄養管理されたお弁当(教材)』をご提供

体操とあわせて、栄養についての講座を受講していただき、昼食としてお弁当を提供(料金一部負担)しています。高齢者の低栄養予防を考慮した適切な食材と味付けを体験してください。

※1グループ1回のみの実施です。試験実施のため、予告なく終了する場合があります。



加西市通いの場づくり事業補助金について

「かさいいきいき体操」のほか、市では住民主体による高齢者の集いの場を創出する活動を支援しています。交流の場、介護予防の場といった通いの場づくりにかかる費用の一部を補助します。

補助金額 運営費補助: 3万円(上限)
立ち上げ支援補助: 5万円(上限)

※対象事業・条件についての詳細は長寿介護課まで

こんな教室もあります / ~介護予防教室(のびのび健康教室)のご案内~

ご希望のある町で、介護予防についての講演や体操などを行います。介護予防の普及啓発と各町における自主的な介護予防への取り組みを目指します。※詳しくは長寿介護課まで。

実施場所: 各町公民館等
実施回数: 年1回



体操・活躍の場・ボランティアでいきいきと暮らす

高齢になっても、体操やまちの活動への参加で体を動かし、健康寿命を保つことが大切です。介護予防につながるさまざまな取り組みを紹介します。

かさいいきいき体操に参加して“元気100年生活”を

介護予防を目的とした加西市の取り組みとして、「かさいいきいき体操」を実施しています。週に1回、誰にでも簡単にできる体操で、どなたでも自分にあったペースで体力づくりができます。

どんな体操?

加西市オリジナルの介護予防体操「いきいきサルビア体操 ウォーミングアップ編」、高知市考案 筋力アップのための体操「いきいき百歳体操」の2つのプログラムをグループで行います。

どこで実施されている?

「かさいいきいき体操」は市内各町の公民館や集会場などで実施しています。市民の自主運営により多くの場所で行われています。詳しくは下記お問合せ先、2次元コードよりご確認ください。

地域交流の場でもあります



体操のほか、集まったメンバーで食事をする「共食」やイベントなども実施しています。コミュニケーションの場としても機能しています。



体力の向上はもちろん外出する機会となる場所
仕事をしている時は体を動かすタイミングもありましたが、高齢になるにつれ外出の機会や友人との交流の機会が減ってきました。いきいき体操は、そういった機会を創出できる場所でもありますので、健康寿命の維持だけではなく、コミュニケーションの場としても活用していただきたいです。



大内町サロン ほっこり 代表者さん

かさいいきいき体操のお問合せ・詳細はコチラ

長寿介護課 ☎0790-42-8728

詳細はコチラ



経験と元気を活かす 加西市シルバー 人材センター



就業する機会を得て、日々の生活に活力を！
豊富な経験や知識・技術を活かしてみませんか？

60歳以上の方が登録しています

高齢者が元気に過ごすためには、健康づくりはもちろん生きがいづくりも大切です。臨時的なもの、短期的な仕事が多いですが、事務作業や管理業務、技術を活かしたお仕事など、さまざまな依頼があります。

入会資格・条件

加西市内にお住まいの方で満60歳以上で、健康で働く意欲のある方。入会には説明会の出席と申し込み書類の提出が必要です。

こんなお仕事があります

- 屋内外軽作業 ●剪定 ●筆耕 ●託児
- 施設管理 ●調理 ●福祉サービス など



会員の声
元気ががんばっています。お役にも立ててうれしいです。

シルバー人材センターのお問合せ・詳細は
コチラ

公益社団法人
加西市シルバー
人材センター

☎0790-42-4380

詳細は
コチラ



加西市シニアクラブで 明るい長寿社会づくり

サークル感覚で参加できる、趣味や地域貢献の場です。仲間を増やしてより明るい毎日を過ごしましょう。

参加方法

加西市内各町のシニアクラブの会長に直接申し込み。町にシニアクラブの組織がない場合は、加西市シニアクラブ連合会にお問合せください。

こんな活動があります

- グラウンドゴルフ ●清掃活動 ●広報誌の制作
- 友愛活動(募金・訪問) ●花いっぱい運動 など

テーマは『健康、友愛、奉仕』

身近な地域のおおむね60歳以上の高齢者が組織し、豊かな生活・明るい長寿社会づくりを目指しています。スポーツ活動や地域での奉仕活動など、さまざまな取り組みに参加できます。

加西市シニアクラブのお問合せ・詳細は
コチラ

加西市シニアクラブ
連合会事務所

☎0790-42-5670

詳細は
コチラ



大切なのは 「フレイル予防」です。



フレイル予防とは

こんなことはありませんか？

横断歩道を青信号の間に
渡りきれなくなった

疲れやすくなり、
何をやるにも面倒

食欲がなく、食事の
回数が減っている

最近ペットボトルのふたを
開けるのが大変

加齢により気力や体力、心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。こういった健康と要介護の間のような状態を放置せず、フレイルの段階に早く気づき、生活の改善を行う「フレイル予防」が大切です。

健康寿命に年齢は関係ありません！ いくつになっても丈夫な体づくりを



適度な運動、バランスの取れた食事、毎食後の歯磨きで免疫力を低下させないことが大切です。体だけではなく心のケアも重要です。友人や家族と支え合い人とふれあう機会も増やそう心がけましょう。

安心！フレイル予防サービス 電気使用量で機能低下を通知 「フレイル予防サービス」

市では使用する電力データを用いたフレイル予防サービスを実施しています。電力の使用量から異常が見られた場合に職員がお声がけさせていただくシステムです。

ご利用イメージ
普段通りに生活するだけでフレイルリスクがわかります。

対象者：75～79歳の方でひとり暮らし、介護認定を受けていない方
利用料：無料

ご自宅

メーターで
30分毎の
電気使用量を
把握



加西市役所

フレイルリスク
が高い方が
いないか
確認



地域包括支援センター

専門職員が
お声がけ
(日常生活維持の
助言)



電気使用量を
コンピューターが
分析

フレイル予防サービス
お問合せ・詳細は
コチラ

長寿介護課 ☎0790-42-8728

詳細は
コチラ



援助が必要な高齢者の暮らしをサポートする活動です。高齢の方でも協力会員として活躍できます。

応募資格・条件

依頼会員に対して、家事等の援助に協力いただける方。サポートセンターが実施する生活支援サポーター養成講座の受講が必要です。 [\(依頼会員について→P16\)](#)

加西市生活支援サポートセンターの協力会員に

暮らしを支える地域での助け合い

家事等の援助を依頼したい方（依頼会員）と、援助活動に協力いただける方（協力会員）の互いが会員となって、ボランティアを通して助け合う取り組みです。簡単な家の中の掃除やゴミ出し、お話し相手、見守りまで、日常を支えるサポートを行っています。



お部屋のお掃除や、ゴミ捨て、外出の同伴など、依頼会員が必要とする作業をお手伝いします。



公式ホームページでは活動を報告するサポートセンター通信を公開しています。



加西市生活支援サポートセンターの
お問合せ・詳細は [コチラ](#)

加西市 社会福祉協議会 **☎0790-43-1281** [詳細はコチラ](#)
(加西市健康福祉会館内)

あったか介護相談員として活動

高齢者施設で、利用者からサービスに対する要望や希望を聞く相談員を募っています。月1回から活動できます。

応募資格・条件

ボランティアマインドに溢れる方。介護相談員の養成研修（又は同等の研修）を修了した方から選任します。経験・年齢は不問です。

施設利用者と事業者との橋渡し



グループホームや特別養護老人ホームなどに伺い“利用者の声を聞く”活動を行っています。施設内での不安や希望をヒアリングし、施設事業者との橋渡しをする大切な役割です。施設の概要や介護の知識を学ぶ研修もあるので、どなたでも参加できます。



かまえずに楽しく会話を
するところ

日常的な話をしたい方が多いので、訪問するとても喜んでいただいています。月に1度ですが、メインはたまっていたお話を聞きに伺うこと。気負いせず参加してみたいです。ありがたいお話も聞けますので、若い方にもおすすめです。

あったか介護相談員 河井みさ子さん

今後のために
施設の生活にふれる

母の介護のため、老人介護のことを少しでも学べたらと思いい相談員をはじめました。養成研修もとても参考になり、実際に施設を見ることでとても充実していることを知ることもできました。今後のために良い経験だと思っています。

あったか介護相談員 小田七重さん

あったか介護相談員のお問合せ・詳細は [コチラ](#)

長寿介護課 **☎0790-42-8728** [詳細はコチラ](#)

配食サービス(→P12)のお弁当調理

高齢者向けの配食サービス(健康福祉会館)でのお弁当調理に参加。管理栄養士指導のもと盛り付けなどの作業を行います。



コミュニケーション麻雀

ボランティアメンバーが集まり、情報交換を兼ねたコミュニケーション麻雀も開催。健康福祉会館の研修室などで毎月第1木曜の13:30から開催しています。



クリーンキャンペーン

清潔で快適なまちづくりを目指すため、道路周辺のゴミを収集しています。(ゴミは分別を行い、空き缶や空きビン等はリサイクルとして活用)



こんな活動があります

ボランティア活動のお問合せ・詳細は [コチラ](#)

加西市ボランティア・市民活動センター **☎0790-43-8133** [詳細はコチラ](#)
メールアドレス: vorasen@kasai-syakyu.or.jp

快適なまちづくりから地域交流の場づくりまでボランティア活動に参加してみませんか？

まずは加西市ボランティア・市民活動センターにご登録！

個人ボランティア登録カードをダウンロードし、必要事項を記入してください。ご提出は加西市ボランティア・市民活動センターへお願いします。

登録カードは [コチラ](#)



ボランティア活動を「必要としている人」「活動したい人(団体)」をつなげるコーディネートをしている加西市ボランティア・市民活動センター。ボランティアの相談窓口として様々な情報などを集め、地域のボランティア活動を応援しています。常時メンバーを募集中。気軽にご相談ください。

P 4
いきいきと暮らす

これまでの学習プログラム

過去に実施されてきた講義を紹介します。

受講者の声
来年は、ホールインワンを目指して、頑張ります！



『グラウンドゴルフでいい気分』

指導員によるルールの説明もあり、初めての方でも楽しめました。

講師：グラウンドゴルフ指導員
場所：善防かしの木学園

受講者の声
体も脳も刺激を受けて楽しく参加しています。



『ミュージック・ケアで介護予防』

音楽療法による介護予防についてのワークショップです。音楽のリズムに合わせた簡単な動作による、心と体の活性化を目指しました。

講師：日本ミュージック・ケア協会 依藤洋子氏
場所：中央かしの木学園

受講者の声
体が軽くなり、笑って楽しかった。家でもやりたいです。



『有酸素運動でカラダ元気に』

トランポリンを使った有酸素運動による健康講座です。楽しみながら正しい呼吸方法や体の動かし方を共有しました。

講師：トランポ・ロビックス トランポの会 多田ゆかり氏
場所：北部かしの木学園

年間学習計画を確認してぜひご参加を

各学園で実施する講座内容は、市ホームページ内で公開しています。自身の趣味や興味にあわせて学園を選ぶことができますので、ぜひご覧ください。

かしの木学園のお問合せ・詳細は
コチラ

生涯学習課 ☎0790-42-8775

詳細は
コチラ



MEMO

P 12
高齢者サポート支援

P 18
高齢者助成制度

P 20
認知症と共に

P 24
暮らしのお悩み・不安

P 26
加西市地域包括支援センター

60歳以上を対象とした学級「かしの木学園」で新たな学びを

概ね60歳以上を対象とした、地域の人と共に学ぶ場です。様々な講座を通して、新しい知識や経験を得ることができます。

参加資格・条件
地域で学びを希望する、概ね60歳以上の方。条件はありません。

仲間や生きがいづくりの場にも

講座は年10回。専門講師による食、歴史の講義のほか、スポーツや落語・映画の鑑賞など、多彩なプログラムがあります。共に参加する地域の方との交流や、新しい生きがいを見つける場として活用できるシニアカレッジです。



コンサートで幕を開けた南部かしの木学園の開講式の様子

加西市内に「かしの木学園」は4校あります。

受講のお申し込みは、各公民館まで電話またはFAX、メール、窓口でお申し込みください。

受付時間：月曜から土曜(祝日を除く)の午前9時から午後5時

学園名	場 所	電 話	F A X	MAIL
中央 かしの木学園	中央公民館 加西市北条町古坂1-1	0790-42-2151	0790-42-1453	chuo@city.kasai.lg.jp
善防 かしの木学園	善防公民館 加西市戸田井町388-10	0790-48-2643	0790-48-3085	zembo@city.kasai.lg.jp
南部 かしの木学園	南部公民館 加西市上宮木町524-2	0790-49-0041	0790-49-1214	nambu@city.kasai.lg.jp
北部 かしの木学園	北部公民館 加西市満久町233-10	0790-45-0103	0790-45-0886	hokubu@city.kasai.lg.jp

冷蔵庫の開け閉めを通知し 生活の変化を見守り

対象者の自宅の冷蔵庫等に専用端末を設置することで、端末が扉の開閉を感知し、離れて暮らす親族などにスマートフォンを通じて通知します。

利用者の声
遠くに離れて暮らしているけれど、見守ることができて安心です。



■ご利用イメージ
機器は冷蔵庫に貼るだけ。簡単に設置ができます。

異変時に
アプリで通知
「まもりこ」

冷蔵庫の開閉回数をアプリでチェック。不自然な場合や緊急時には親族などが迅速に対応できます。



対象者… 65歳以上のひとり暮らし高齢者、またはひとり暮らし障がい者
利用料… 無料
※離れて暮らす親族の方からの申請が必要です。

まもりこのお問合せ・詳細は [コチラ](#) 長寿介護課 ☎0790-42-8728 詳細は [コチラ](#) 

ボタンひとつで緊急通報

自宅に緊急通報専用の装置を設置。ボタンを押すだけで、24時間看護師が待機している受信センターへとつながるサービスです。

※最低2名の近隣協力者が必要です。(緊急ボタンが押された際に、利用者の様子をすぐに確認できる方)

対象者… おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、ひとり暮らしの障害者、高齢者のみ世帯の方 ほか
利用料… 無料(固定電話が必要です)

利用者の声
●いつでも相談ができるので助かっています。
●いざという時のために安心です。



昼間または夜間にひとりの状態になる方も対象です。必要に応じて救急車の手配も行うことができます。

■ご利用イメージ

月に1回、電話で安否の確認も実施します。



緊急通報システムのお問合せ・詳細は [コチラ](#) 長寿介護課 ☎0790-42-8728 詳細は [コチラ](#) 

みまもり・移動・暮らしのお手伝い

高齢者サポート支援

ご家庭でできるみまもりサービスや、移動サービスなど、ご家族の安心のためにもご利用ください。

ひとり暮らし高齢者向け 見守りサービス

配食やみまもり機器を使用したサービスで、自宅におられる高齢者の安否確認をしています。



配食サービスを兼ねて安否を確認

加西市に登録している配食サービス事業者が、栄養バランスを考えたお弁当を自宅にお届け。配送時に直接お声がけ、お渡しすることで様子を確認します。

対象者… 65歳以上の独居・高齢者世帯、障がいがある方等で調理が困難な方
利用料… 事業所・メニューにより異なる。1食200円分助成します。

■ご利用の流れ



こんな方もご利用ください

栄養バランスが気になってきた

塩分を控えるように 医師に言われた

調理が思うように できなくなった

配食サービス事業者はご自身で選べます

事業者は計4箇所あります。エリアや詳細を確認し、選択してください。



配食サービスのお問合せ・詳細は [コチラ](#) 加西市 社会福祉協議会 ☎0790-43-8133 詳細は [コチラ](#) 

無料チケットがある コミュニティバスのご利用もおすすめ

高齢者などの移動を支えるために無料乗車券を配布していますので、ぜひご利用ください。

「KASAIねっぴ〜号」

運行路線：
市街地線、国正線、九会線、フラワーセンター線、soraかさい線

バス無料乗車券の配布場所：
ねっぴ〜号車内、市役所、加西病院、各公民館 ほか

高齢者で利用できる方(身分証が必要)：
75歳以上(後期高齢者医療保険証)【青】、
65歳以上の運転免許証返納者(運転経歴証明書)【赤】
※無料乗車券は神姫バス(加西市内で乗降)でも
利用できます



利用者の声
気軽に
お出かけができて
快適です。



「はっぴーバス」

運行路線：
万願寺線、芥田線、根日女線、若井線

バス無料乗車券の配布場所：
はっぴーバス車内、NPO法人原始人の会

高齢者で利用できる方(身分証が必要)：
75歳以上(後期高齢者医療保険証)、
65歳以上の運転免許証返納者(運転経歴証明書)



コミュニティバスのお問合せ・詳細は
こちら

政策課 ☎0790-42-8700

詳細は
こちら



車いすのまま移動できる 「移送サービス事業」

一般の交通機関では移動が困難な高齢者を対象に、リフト付のワゴン車で自宅と医療機関などとの間の送迎を行っています。

利用者の声
家族が運転免許を持っていないので
助かっています。



リフト付きワゴン車
「かたつむり号」

対象者… おおむね65歳以上の車イスを利用している高齢者や障がい者
利用料… 利用料は移送距離によって異なります。

利用には事前の登録が必要です
下記、加西市社会福祉協議会へご連絡ください。

福祉車両の貸し出しも行なっています

車イスのままで乗ることができるスロープ付きの車を貸し出しています。
通院や外出でご利用ください。

対象者… 車イスを利用しないと移動ができず、車の運転者が親族である方
利用料… 無料(燃料代は自己負担)
利用範囲… 北播磨エリア全域

利用には事前の登録が必要です
下記、加西市社会福祉協議会へご連絡ください。

移送サービス事業のお問合せ・詳細は
こちら

加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281

詳細は
こちら



高齢者サポート支援



高齢者移動支援の利用で のびのびとした生活を

免許証を返納された方、歩行が困難な方を対象とした移動支援があります。無料で乗車できるコミュニティバスもご利用ください。

タクシー券を交付しています

運転免許証を自主返納された方や外出が困難な高齢者にタクシー券を交付し、運賃の一部を助成することで高齢者の社会参加を促進します。

免許返納支援タクシー券

有効期間内の運転免許証を自主返納した方を対象に、タクシー券を交付します。免許証を返納したことによる外出の不便を軽減します。



対象者… 加西市に住み票があり、自主返納時に65歳以上、
運転免許証を自主返納後1年以内の方

申請には2つの書類が必要です

- ☑ 申請による運転免許の取消通知書
原則として、警察署などの窓口にて手続きの上発行。
- ☑ 運転経歴証明書
運転免許試験場や運転免許更新センター、警察署などで申請の上発行。

中型タクシー基本料金相当額の
タクシー券48枚を交付します!
※申請は1人1回限りです。
※運転免許証が期限切れの場合は対象となりません。



免許返納支援
タクシー券の
お問合せ・詳細は
こちら

長寿介護課 ☎0790-42-8728
加西交通安全協会 ☎0790-42-5160

詳細は
こちら



高齢者外出支援事業(支援タクシー)

75歳以上のひとり暮らしの高齢者、または高齢者夫婦世帯に対し、中型タクシー基本料金相当額のタクシー券を年10枚交付します。

対象者… 加西市社会福祉協議会への「支援タクシー利用券交付申請書」を提出した75歳以上の高齢者。

高齢者外出支援事業のお問合せ・詳細は
こちら

加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281

詳細は
こちら



ごみ出しが困難な高齢者を支援「ごみサポ収集」の実施

ひとり暮らしの高齢者及び障がい者の方を対象に、家庭ごみを戸別収集するサービスを行っています。

対象者…おおむね65歳以上の高齢者で要介護2以上の認定を受けていて介護保険のホームヘルプサービスを利用している方など
※対象条件、申請方法は長寿介護課へお問合せ、またはHPなどご確認ください。

利用には調査と審査が必要です

長寿介護課に申請書及び必要書類を提出してください。調査及び審査の結果、該当すると認められた場合は、家庭ごみ(粗大ごみを除く)を戸別に収集します。



ごみサポ収集のお問合せ・詳細は **長寿介護課 ☎0790-42-8728** 詳細は [コチラ](#) 

高齢者のみ世帯の粗大ごみの戸別収集も

粗大ごみを出す、高齢者のみ世帯や障がい者世帯の負担の軽減を図るため、戸別収集サービスを行っています。

対象者…65歳以上の高齢者のみ世帯など
利用料…料金：300円～4,500円/個(収集する品目により異なります)
※軽トラック1台分が上限

利用には事前の申し込みが必要です

加西市クリーンセンターにて申し込みの受付を行っています。



粗大ごみ戸別収集のお問合せ・詳細は **加西市クリーンセンター ☎0790-46-0602** 詳細は [コチラ](#) 

家事のほか、お出かけの付き添いなども可能です。



協力会員も募集中! →P8



こんな支援をしています

- 掃除、買い物代行、話し相手、見守り など
- 対象外となる支援
 - 協力会員の車に依頼会員が同乗して行う援助
 - 高齢者等に対する重度の介護
 - 金銭に関すること

生活支援サポートセンターのお問合せ・詳細は **加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281** 詳細は [コチラ](#) 

高齢者サポート支援



お出かけしにくい方の訪問理美容サービス

利用者の声
自宅まで来てもらえるので助かります。

寝たきりなどで理美容店に出向くことが困難な方に自宅で理美容サービスが受けられるよう、出張料を助成しています。

利用券を年4枚を交付します!

※カット代は自己負担です。
※申請書を長寿介護課まで提出してください。

対象者…寝たきりなどで外出困難な、おおむね65歳以上の高齢者・重度身体障がい者



訪問理美容サービス事業のお問合せ・詳細は **長寿介護課 ☎0790-42-8728** 詳細は [コチラ](#) 

高齢者の補聴器購入費を助成

聴力の低下により、日常生活に不便を感じている高齢者を対象に、補聴器の購入費用を助成します。補聴器を購入する前に市役所に申請してください。

対象者(以下、すべての条件を満たす方)

- 加西市内に住所を有する、満65歳以上の方
- 聴力障害による身体障害者手帳の対象とならない方
- 耳鼻科の医師が、所定の基準を満たし、補聴器の必要性を認める方(所定の基準:両耳聴力40dB以上70dB未満の中等度難聴)
- 過去にこの助成を受けていない方(助成は一人1回限り)

助成内容

補助上限額 30,000円
※補聴器本体にかかる費用が対象です。付属品や助成の申請に伴う受診費用、文書料、メンテナンス代等は対象となりません。
※集音器は対象となりません。



補聴器購入費助成のお問合せ・詳細は **長寿介護課 ☎0790-42-8728** 詳細は [コチラ](#) 

そのほか日常生活でお困りのことがあればまずは「生活支援サポートセンター」まで

加西市生活支援サポートセンターでは、ボランティア協力会員を派遣し、高齢者(依頼会員)の暮らしをサポートする事業を行っています。

利用料

…30分あたり250円
活動終了時に、依頼会員から協力会員にお支払いください。その他、協力会員に費用の負担をかけた場合は、実費のお支払いが必要です。買い物などで協力会員が自身の車を使用する場合は別途交通費として100円が必要となります。

依頼会員への登録が必要です

加西市在住の65歳以上の高齢者または40～65歳の要介護認定を受けている方で、日常生活に援助が必要な方。

GPS等端末機の購入・レンタルの費用を助成します

上限 1万円

ひとり外出高齢者等 家族支援事業

行方不明になるおそれのある高齢者を在宅で介護されているご家族に対し、GPSなどによる位置情報探索端末機の購入費等の一部を助成しています。本人の事故防止やご家族の負担軽減のため、ぜひご利用ください。



対象者…在宅で認知症高齢者の日常生活自立度判定基準がIIa以上(例:たびたび道に迷う、服薬管理が自分でできない等)のひとり外出行動がみられる40歳以上の方を介護しているご家族など(加西市内に住所を有する本人・家族)
※入院または施設に入所している方は利用できません。

手続き…商品購入後、「助成申請書」「支払金額が分かるもの」「購入品目及び価格が分かるもの」を長寿介護課に提出してください。

助成申請書は
コチラ



助成を活用して携帯してほしい「BLEタグ・GPS」

GPSはスマートフォンで位置確認ができます。BLEタグはスマートフォンでルート履歴が確認できるものです。どちらも身につけて外出していただく必要があります。IoT機能を活用し、行方不明時の検索に役立てることができますので、ぜひお試しください。

1ヶ月無料で
お試し貸し出しをしています。



詳細と
ご利用手続き
はコチラ



各見守りサービスのお問合せ・詳細は
コチラ

長寿介護課 ☎0790-42-8728

詳細は
コチラ



MEMO

より不安の少ない日々を 認知症と共に

認知症の方とそのご家族を支える地域のネットワークや、介護に伴う負担を軽減する支援のほか、当事者の方々が支え合うコミュニティーなどをご紹介します。

行方不明に備える「見守り・SOSネットワーク」

認知症高齢者や障がいなどでの認知機能低下により、帰宅できずに行方不明になる可能性のある方を、関係機関や事業所・店舗、住民の方と連携し、日頃から地域で見守る「高齢者等の見守り・SOSネットワーク事業」を展開。主に2つの活動に取り組んでいます。

事前に登録しておくことで、有事の際の検索開始時間を約1時間短縮できます！
※検索に必要な対象者情報収集、写真入手などに時間を要します。

1 事前登録制度で日々の見守り活動

行方不明などの心配を抱えている方に、写真や身体的特徴などをあらかじめ登録していただく制度です。カバンなどに貼る登録番号を記載したシールを配布していますので、住民の方の日頃の見守り活動にも繋がります。

市役所にご本人の写真、身体情報を登録

市ホームページにある事前登録申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、写真を貼り付けて市役所にご提出ください。

登録方法
詳細は
コチラ



2次元コード付きシールを10枚お渡し

登録後、登録番号と2次元コードを記載したシールをお渡します。カバンや財布など普段携帯することが多いものに貼るのがおすすめです。



2次元コードを読み取ると表示される電話番号にかけ、登録番号を伝えます。

希望により区長・民生児童委員に見守り活動を依頼

事前登録制度に登録いただいていると、希望によって地域での見守り活動の実施依頼も可能です。

2 有事の際は「SOSネットワーク」がフォロー

所在不明発覚(行方不明)時には、ネットワーク構成員と警察署・消防署などの機関に情報を発信します。また地域の事業所・店舗にも協力依頼をし、早期発見・保護につながるネットワークを構築しています。

SOSネットワーク事業所のシールが目印



多くの地域事業所が協力
銀行・バス会社・タクシー会社・郵便局・スーパー・商店・会社・病院・薬局など、地域のさまざまな企業やお店、団体にも協力してもらっています。協力事業所は順次募集中です。

発見報告

警察署
行方不明者の発見活動を行います。

見守り・SOSネットワーク
家族の希望に合わせて関係機関・協力事業所へ情報を送ります。
※ライフナビ、市公式ラインを通して、市民への依頼も可能。

行方不明届けを提出

行方不明発生!

まだある！ 加西市の認知症への取り組み

加西市での認知症を対象とした事業を紹介します。

認知症(もの忘れ)相談窓口

「認知症にどう対処すればいいのかわからない」、「最近もの忘れが気になるけれど、病院に行くのにはためらいがある」など、認知症について気になる方やご家族の方が、気軽に相談できる窓口です。

「認知症相談窓口」の開催情報

日時：月～金曜(祝日は除く)
8:30～17:15

場所：加西市地域包括支援センター
(加西市健康福祉会館1階)

詳細は
コチラ



認知症初期集中支援チーム

医師、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士などの医療と介護の専門家がチームとなり、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

認知症地域支援推進員

認知症の方が、本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援をしています。一人で悩まずご相談を。

認知症サポーター養成

認知症の方やそのご家族に対して、温かく手助けができるサポーターを養成。正しく理解してもらい、予防のための知識や認知症の人と接するときの心構えを学ぶ講座を実施しています。

こんな支援をしています

認知症の人やその家族の相談支援、認知症を理解してもらうための活動 など

※ 気になる方はぜひご利用を！ ※

タブレットでもの忘れチェック

「もの忘れ相談プログラム」が入ったタブレットを認知症相談窓口に設置しています。いくつかの質問に回答することで、自分の認知機能のチェックをすることができます。



認知症への
取り組みについてのお
問合せ・詳細はコチラ

加西市
地域包括支援センター ☎0790-42-7522

MEMO

Blank lines for writing notes.

つどいのカフェ・サークルで 高齢者同士の交流を



認知症の方やご家族が参加できる認知症カフェや、サークルがあります。外出のきっかけ、不安を軽減する交流と情報交換の場です。

和やかに交流ができる 絆カフェ

地域の誰もが気軽に参加できるふれあいの場であり、認知症の人やその家族が安心して相談や情報交換ができるつどいの場です。

医療・保健・福祉に関する専門職も参加します。認知症や介護の悩みの相談もできます。

「絆カフェ」の開催情報

各絆カフェの日時、開催
場所はコチラ



詳細は
コチラ



利用者の声
近所の人との
おしゃべりが
楽しみです。

認知症家族の会 「楽・笑・介」

在宅で認知症の家族を介護している人にしか分からない悩みなどを、安心して話せるサークルです。「楽しく笑って介護しよう」をモットーに活動しています。

随時メンバーを募集しています。
お気軽にお問合せを。

「楽・笑・介」の開催情報

日時：毎月第4月曜 10:00～11:00
場所：加西市健康福祉会館



詳細は
コチラ



利用者の声
悩みを分かって
もらえる安心感が
あります。



認知症カフェ・サークルの
お問合せ・詳細はコチラ

長寿介護課 ☎0790-42-8728

悪質商法かも?と思ったら
まずはご相談ください

インターネットが普及し、身に覚えのない請求などがくるといった事例が増えていきます。大切なのは現金を支払わないこと。支払ってしまうと救済困難となるケースが多いので、支払う前に、不安に思ったら、相談していただく事が大切です。



詐欺・携帯電話のトラブル

特殊な詐欺が増えています。サービスに対しての苦情やトラブルは消費生活センターへ。

こんなトラブルも!

- 未納料金の請求詐欺
- SMSからのフィッシング詐欺
- ネット上投資グループによるFX取引詐欺 など

緊急時は消費者ホットライン「188(いやや!）」へお電話を

「188」は最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口を案内する全国共通の電話番号です。

消費生活全般についてのお問合せ・ご相談はコチラ
加西市消費生活センター ☎0790-42-8739
 (平日9:00~16:30)

安心できる暮らしとお金を守るお手伝い

家計管理が難しい方の光熱費の滞納や、キャッシュレス決済における支払いの不安などが増えています。通帳を預かり、支払い計画を立てるなど、金銭を管理するサービスがありますので、一度ご相談ください。



生活、お金のこと (日常生活自立支援)

日常の金銭管理、通帳の預かりサービス、福祉サービス利用の援助などを行っています。

日常生活自立支援についてのお問合せ・ご相談はコチラ
加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281

暮らしのお悩み・不安は ありませんか?

お金や財産の不安、暮らしのなかの問題など、少しでも心当たりがある場合は大きなトラブルになる前にご相談を。

まずは
ご相談を

高齢者虐待のこと

暴力だけが虐待ではありません。怒鳴る、無視する、お金を勝手に使う、介護の放棄なども含まれます。気になることがあれば、ためらわずにご連絡を。 ※通報者の秘密は守られます。

高齢者も介護者も支援します

高齢者が認知症や介護が必要な状態になると介護者の負担が増え、介護をかねえ込み、意図せず虐待状態になることもあります。気になることがあればご相談ください。医療、介護の関係機関と連携し対応します。地域においても、高齢者がかかえるご家庭が孤立しないよう、見守りや声かけが大切です。



高齢者虐待についてのお問合せ・ご相談はコチラ
加西市地域包括支援センター ☎0790-42-7522

契約や財産管理が不安なとき

成年後見制度の説明、契約や財産管理について安心した生活が送れるようにサポートします。

日常生活や財産についての意思を尊重するために

頼れる親族などがいない方が病気や認知症により、必要な介護保険サービスの利用契約ができず、日常生活が成り立たなくなることがあります。相談内容に応じた機関の紹介や成年後見制度、ご本人の不安、心配ごとに対する相談に応じています。



ご存知ですか? 成年後見制度のこと

認知症などにより、預貯金の管理や介護保険サービスの利用契約といった法律行為を行うことが難しくなった場合、法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行う制度です。

財産管理・成年後見制度についてのお問合せ・ご相談はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728
北はりま成年後見支援センター ☎0790-42-6677

