

あんしん浜野だより

特別号



ケアマネジャーが不足しています！！



高齢化の進行に伴い、支援や介護を必要とする人も多くなっています。
生浜地区には多くの福祉施設・福祉事業所がありますが、従事するケアマネジャーやヘルパーの数が減少していることを知っていますか？

介護認定を受けて実際にサービスを利用しようとしても、担当できるケアマネジャーがいないため、サービスを受けたくても受けられない状況が発生しています。
特に要支援認定（軽い介護度）の場合にはケアマネジャー不足の為、3ヵ月以上サービス利用を待って頂いている状況です。

また、ケアマネジャーだけでなくヘルパー不足も慢性化しており、家事（掃除・買物等）支援を受けてくれるヘルパー事業所も少なくなっています。

この先、公的サービス（介護保険サービス）だけに頼っての在宅介護は厳しいものとなっており、介護予防に取り組んだり、近所同士で助け合い、住み慣れた地域で生活を続けられるよう、自分で出来る事を行うセルフケアマネジメントが重要となっています。

セルフケアマネジメントで健康な毎日を

規則正しい生活

メリハリのある
生活は生活の質が
高まる！



体力づくり

筋肉は何歳からでも
鍛えられる！



バランスの良い食事

栄養摂取は
健康長寿の秘訣！



健康管理

血圧測定や定期健診で
体の変化に気付く！



閉じこもり予防

外に出掛けて
体も心も健康に！



認知症 うつ病予防

友人、社会との
繋がりを
保ちましょう。



地域の活動

生浜地区でもいろいろな活動が行われています。
健康維持・介護予防のために、ぜひ参加しましょう！



●いきいきサロン



●シニアリーダー体操



●グランドゴルフ



●いきいき百歳体操



あんしんケアセンターには

生活支援コーディネーターが
配置されています！

こんなことをしています

いろいろな地域活動の
調査をしています。



地域資源の情報を発信
したり、ご紹介をして
います。



地域での活動の立上げ
のお手伝いをしていま
す。



生活支援コーディネーターは、地域の皆さんと協力しながら、暮らし
やすい地域づくりや支え合い活動の推進・支援を行っています。
「あったらいいね！」の実現に向けてお手伝いします。ぜひ、お気軽
にご相談ください。



千葉市の生活支援サイト ご活用ください！



生活支援コーディネーターが調査
した地域情報は、「千葉市の生活
支援サイト」にて公開中です。
地域の集いの場や移動販売、宅配
等、生活に役立つ情報を掲載して
います。
ぜひ一度、ご覧ください！

詳しくは **千葉市 生活支援サイト** で検索 または



こちらから



千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 ☎260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。

令和8年7月 千葉市あんしんケアセンター浜野発行