

東部地域包括支援センターです



～身体を動かして気持ちもリフレッシュ！～

コロナ禍でも運動は大切です。介護されている皆様も体力をつけて、この時代を乗り切りましょう。

運動を続けるポイント

- ① 今やっていることをそのまま続けていきましょう
(散歩、ラジオ体操、「家事・畑仕事」も運動です！)
- ② 時間を決めてやってみましょう
(テレビ体操は時間が決まっているので習慣化になりやすいです)
- ③ 最初から張り切りすぎず、少ない頻度・回数から始めてみましょう
- ④ カレンダーや日記に印をつける等、成果が見える工夫をしてみましょう
- ⑤ 一緒に頑張る仲間を見つけましょう
(今は頻回に合えない状況ですが、状況が落ち着けば集いの場へ)



注意

運動をするときは

起床直後(体が硬い状態)と

食事直後(消化に血液が必要)は避けましょう。

いずれも30分から1時間空けてください。

糖尿病の方は、食事前の血糖値が一番低い状態ですので、その時間帯は避けてください

中部地域包括支援センターです

～「成年後見相談」のご案内～



成年後見制度とは…

認知症や知的障害、精神障害により、自分ひとりで判断ができない状態にあり、自分ひとりでは契約や財産の管理などをすることが難しい方が、自分らしく安心して暮らせるようにその権利を守り法的に支援する制度です。

綾部市社会福祉協議会では

相談員が1時間ゆっくりとお話を伺います。わかりやすい制度の説明や利用の流れなど引き続き住み慣れた地域で安心して暮らせるようご相談をお受けしています。ご家族だけの相談も可能ですのでお気軽にご相談ください。



日時：毎月第4水曜日 13:00～15:00
場所：福祉ホール(綾部市社会福祉協議会内)
相談料：無料
問い合わせ：綾部市社会福祉協議会
0773-43-2881
綾部市中部地域包括支援センター
0773-43-2888

西部地域包括支援センターです



おろしれんこんのスープ



日々介護しておられる皆様、毎日の食事づくりで悩まれた事はありませんか？綾部市西部地域包括支援センターでは、これまでの介護者家族教室で講師をされた松寿苑の盛管理栄養士に旬の野菜を使った簡単で美味しい介護食のレシピを紹介してもらいました。参加者の皆様と介護食を作り、和気あいあいと一緒に試食をする機会をもっていました。新型コロナウイルス感染予防のため、介護者家族教室にかえて紹介します。ぜひ作ってみてください。旬の野菜をしっかり摂って元気いっぱい！

【材料(4人分)】

- ・れんこん：一節(約100g)《皮を剥く》
- ・しいたけ：3個《軸を落とす》
- ・長ネギ：1本《小口切り》
- ・卵：1個《溶いておく》
- 鶏ガラスープの素：小さじ2
- ・A しょうゆ：大さじ1
しょうが：小さじ1/2
《すりおろす(チューブ可)》
- ・ごま油：小さじ1



【作り方】

- ① れんこんはすりおろし、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に水(600ml)、Aを入れ、中火にかける。れんこん、しいたけを入れて5分ほど煮た後、長ネギを加える。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、卵に火が通ったらごま油を加えて混ぜる。

「風邪を予防する最強スープのできあがり!!」

高齢者の総合相談窓口



地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、高齢者本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどからの相談を受け、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援します。

《綾部市内の地域包括支援センター》

☆綾部市東部地域包括支援センター 担当地区：山家、口上林、中上林、奥上林

電話：0773-21-5295 FAX：0773-21-5296

住所：綾部市十倉名畑町欠戸29番地の1(いこいの村・とくら福祉センター内)

☆綾部市中部地域包括支援センター 担当地区：綾部、中筋、吉美、西八田、東八田

電話：0773-43-2888 FAX：0773-43-2882

住所：綾部市川糸町南古屋敷5番地の1(社会福祉協議会内)

☆綾部市西部地域包括支援センター 担当地区：豊里、物部、志賀郷

電話：0773-21-5011 FAX：0773-21-5106

住所：綾部市栗町土居ノ内31番地(綾部市ふれあいの家内)

介護予防、総合事業に関すること、相談や困りごとがあれば、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターへ！



仕事と介護を両立するための支援制度

仕事をしながら家族の介護をされている方が利用できる制度として「育児・介護休業法」があります。今回は、その中の主な制度をご紹介します。ご自身の状況に応じ、制度を組み合わせて活用しましょう。また、企業によっては、法律を上回る内容の制度を整備している場合もあります。ご自身の勤めている会社の制度の内容や規則を確認してみましょう。

制度	概要（令和4年2月末時点）
介護休業	要介護状態にある対象家族の介護のために、介護休業を取得できます。対象家族1人につき、通算93日まで、3回を上限として分割して取得できます。
介護休暇	要介護状態にある対象家族の介護、その他通院の付き添いや介護サービスの手続きなどの世話をを行うために、年5日（対象家族が2人以上の場合、年10日）まで、1日又は時間単位で取得できます。
短時間勤務等の措置	要介護状態にある対象家族の介護のために、短時間勤務等の措置を受けることができます。（利用開始日から連続する3年以上の期間で2回以上） 事業主は、次のいずれかの「介護のための所定労働時間の短縮等の措置」を講じなければならないこととされています。 *短時間勤務の制度 *フレックスタイムの制度 *時差出勤の制度 *労働者が利用する介護サービスの費用の助成その他これに準ずる制度
所定外労働の制限（残業免除）	要介護状態にある対象家族の介護のために、就業規則などで定められている勤務時間を超える労働（所定外労働）の免除が受けられます。
時間外労働の制限	要介護状態にある対象家族の介護のために、1か月に24時間、1年に150時間を超える時間外労働の免除が受けられます。
深夜業の制限	要介護状態にある対象家族の介護のために、午後10時から午前5時までの労働の免除が受けられます。
介護休業給付金	介護休業を取得した場合、雇用保険の被保険者で一定の要件を満たす方は、原則として介護休業開始時賃金月額額の67%が支給されます。

★要介護状態…負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態
★対象家族…配偶者（事実婚を含む）、父母、子、配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹、孫

～介護休業の活用ポイント～

介護休業期間中には、介護を行うだけでなく、『仕事と介護を両立できる体制を整える』ことが大切です。
*地域包括支援センターやケアマネジャーへの相談 *介護サービスの手配
*家族の介護の分担を決定 *民間事業者等の利用できるサービスを探す など
先が見えなくなり仕事に復帰できなくなってしまうよう、一人で抱え込まず、制度やサービスを組み合わせ活用しましょう。

参考：厚生労働省 介護休業制度 特設サイト <介護休業制度の最新情報は、以下のURLを参照>
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/kaigo/
※育児・介護休業法は、令和3年6月に改正、令和4年4月1日より段階的に施行されます。

発行

綾部市役所 福祉保健部 高齢者支援課 地域包括支援センター担当
電話：0773-42-4262 FAX：0773-42-0048

介護をされているご家族、これからに備えて学びたい方へ

2021年度冬号
(vol.2)

綾部市 介護者家族教室だより

●おたより発行に際して…●

新型コロナウイルス感染症の影響により、従来行っていた集合型の介護者家族教室を開催することが難しい状況が続いています。

介護者家族教室だよりでは、介護をされている家族やこれからに備えて学びたい方等の支援のため、介護に関する情報などを発信していきます。



今号では以下の内容をご紹介します。

- ◇ 運動を続けるポイント
- ◇ 「成年後見相談」のご案内
- ◇ 簡単・美味しい介護食のレシピご紹介
- ◇ 仕事と介護を両立するための支援制度

次回発行予定は、令和4年9月末頃（秋号）です。