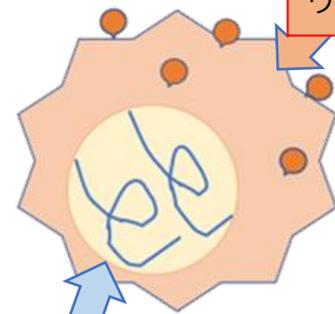


## 高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センターときとう

### コロナウイルスに負けない！！

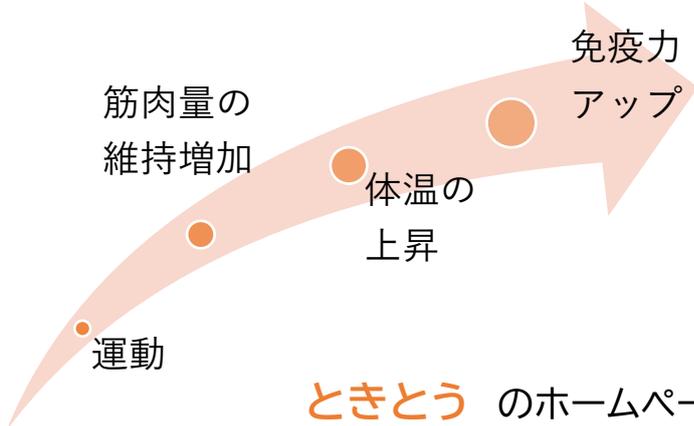
コロナウイルスの大きさは、スギ花粉の1/500ほど。  
タンパク質の膜を持ち、中に遺伝子を持っています。  
ヒトの体内で自分の遺伝子を増やし、他人に移して感染を拡大させます。

皮膚の表面に付いたウイルスは、洗い流すことが有効です。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手や顔についたウイルスを口から取り込まないように、食事の前には必ず石けんで手洗いしましょう（手指消毒用アルコールも有効です）



ウイルスの膜

ウイルス遺伝子



運動することで  
免疫力を高めます。

ときとう のホームページもご覧ください。



## ご近所の見守り、支え合いが地域を守ります！

コロナ感染症予防のため、全国で外出の自粛等があり、現在は少しずつ活動が再開してきている状況です。長期間自粛が続き、住民同士の交流が希薄になってしまったという地域もみられます。今一度、周囲に目を向けていくことが安心した地域づくりにおいて重要となります。

### ～見守り例～



近所とのあいさつを続ける。



仕事、外出の際に近所の人や住宅をさりげなく気に留める。



趣味や活動に参加することで社会に関わり、見守りの関係をつくっていく。

### ～ご近所の異変を察知するポイント～

- 最近見かけない
- 新聞・郵便物がたまっている
- 夜になっても電灯がつかない
- 普段見かけない人が出入りするようになった
- 不自然なケガが増えている
- 怒鳴り声が聞こえる
- 会話につじつまが合わないことがある
- 季節に合わない服を着ていたり服が汚れていた

### ～見守りにより支援が進んだ例～



物忘れがあって冷蔵庫に食材がない。食べてないんじゃないか？

→相談をきっかけに包括が関わり、介護のサービスにつながりました。



新聞がたまっている。テレビがずっとつきっぱなしで心配。

→状況確認し、救急搬送につなげました。

異変がみられる場合は、地域包括支援センターときとう等へご相談ください。

## ～函館市在宅高齢者等サービスのごあんない～

### 《高齢者生活援助員派遣事業》

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯等で軽易な生活援助をおこない、ご自宅での自立生活をつづけられるよう、支援を行なっています。

- ・寝具類等大物の洗濯
- ・家周りの手入れ(生活路の草取り・窓ふき等)
- ・家屋内の整理整頓
- ・その他軽易な生活援助  
(一時的かつ日常生活上必要な事)



### 利用対象者

おおむね65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯および、在宅での自立した生活を送るうえで必要と認められるもの  
(支援出来る家族等がない方)



### 利用料

**1時間当たり 100円(交通費を含む)**

随時申請可能、ご相談ください。

## 高齢者の権利を守るために

包括支援センターでは、身体的虐待、心理的虐待、経済的虐待等の「高齢者虐待」について相談・通報を受け行政と連携して対応に当たっています。

また、認知症等で判断能力が低下した方の権利を守るため、「成年後見制度」等を利用するための相談にも対応しています。

その他、「消費者被害」を予防するための「出前講座」等も実施しております。最近では新型コロナウイルスに便乗した悪質商法も全国的に増えているようです。

出前講座等のご要望がございましたらお気軽にご相談ください！

# 包括支援センターときとう職員紹介



**センター長**  
**長谷山 哲平**  
 (社会福祉士  
 主任介護支援専門員  
 精神保健福祉士)

**統括管理者**

**副センター長**



**東 清美**  
 (主任介護支援専門員  
 歯科衛生士)



**中村 彰寿**  
 (社会福祉士  
 介護支援専門員)



**安田 由美**  
 (保健師)



**横山 裕雅子**  
 (主任介護支援専門員  
 社会福祉士)



**山田 由香**  
 (保健師)



**船水 絵里香**  
 (保健師)



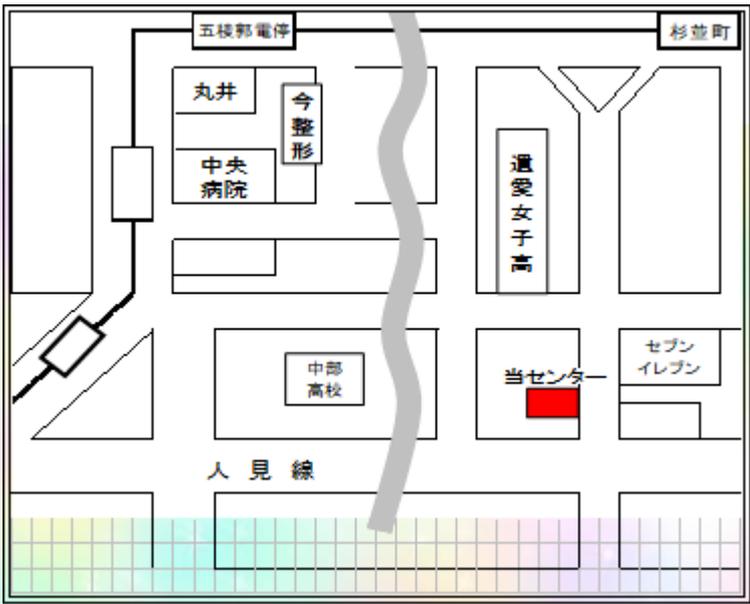
**竹田 史**  
 (社会福祉士)



**吉田 久美子**  
 (事務)



**松村 真紀**  
 (事務)



**【担当町名】**  
 大川町 田家町 白鳥町 八幡町  
 宮前町 時任町 杉並町 本町  
 梁川町 五稜郭町 柳町 松陰町  
 人見町 乃木町 柏木町



高齢者あんしん相談窓口  
**函館市地域包括支援センターときとう**

◎ 住所 〒040-0012 函館市時任町35-24 こんクリニック時任内  
 ◎ 電話 0138-33-0555 ◎ FAX 0138-33-0666

