

あんしんケアセンター一鎌取

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

新しい年とともに…

第20号 冬号



これから計画

始めてみよう!

皆さん“終活”という言葉聞いたことがありますか？終活は“人生の終末を自分らしく過ごすために必要な準備をすること”です。終活に年齢制限はありません。30代～40代で始める人も増えているようです。体力・気力が充実しているうちに、ご自身の“これから”について考えてみましょう。

千葉市のこれから

2025年(令和7年)の千葉市は…

団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年。市では約3.5人に1人が65歳以上になるという推計もあり、介護・医療・相続・認知症といった問題はより身近なものとなります。“もしも”の時に備え、何が必要か考えてみましょう。

2025年

約3.5人に1人が65歳以上

65歳以上の約4.6人に1人はひとり暮らし

65歳以上の約8.5人に1人は認知症!?

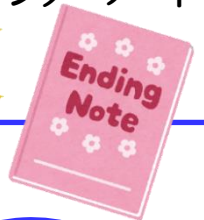
※市高齢者保健福祉推進計画第7期介護保険事業計画などから算出



これからの生活の中で、どんなことが必要となるのか。万が一の場合に備え、準備しなければならないものは何かなど、ご自身の生活を振り返りながら、考えを整理することのできるエンディング・ノート等もおすすめてです。(書店でも購入できます。)



終活



ふたつの予防とふたつの貯金

1. 介護予防

日頃から適度な運動を心がけ、定期的に健診を受けましょう。ボランティアや地域活動に参加するなど積極的に社会との関わりを持つことも大切です。

2. もめごと予防

介護が必要になった時や延命治療のこと、お葬式やお墓、遺産相続のことなど、あらかじめ考え、家族に伝えておきましょう。

3. あんしん貯金

いざという時に頼れるかかりつけ医や、相談できる窓口を見つけておきましょう。

4. きずな貯金

「遠くの親戚より近くの他人」近所や、異なる世代の人とも交流を持ち、災害などの緊急時だけでなく、普段から声をかけ合う関係を築きましょう。

自分のためだけでなく、大切な人のためにもしっかり考えてみましょう。



行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催:社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30~15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則 第4水曜 13:30~15:30 日程を変更することもあります。 ☎久保 080-5407-1626
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催:社会福祉協議会	毎週月曜 9:00~11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催:ボランティア	毎週水曜日 11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあいいきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催:社会福祉協議会	2月13日(木) 13:30~おゆみ野公民館 3月12日(木)「ランチの集い」 10:30~鎌取コミュニティセンター	シニアリーダー体操 主催:シニアリーダー	鎌取イオン 第1第2月曜 14:00~ 椎名公民館 毎週金曜 10:00~ おゆみの公民館 第1~4金曜 14:00~ 緑保健福祉センター 毎週水曜 10:00~ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00~ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00~ アピタシオン 毎週水曜日 10:00~ 古市場みどり自治会館 第2第4水曜 10:00~ おゆみ野楽隠居倶楽部番館 第3火曜 10:00~
やまぼうしたすけあいの会 楽(らく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催:やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00~9:15(雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	カフェ虹の輪 (パナソニックエイジフリーショップ千葉東) 主催:カフェ虹の輪ボランティアグループ	奇数月 第3木曜 13:30~15:00 参加費100円(ドリンク・おやつ) ☎043-293-6061
みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 旧)食事処 ときた内 主催:みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜 13:30~17:30 13:30~14:30 シニアリーダー体操 14:30~15:30 おゆみ野歌声喫茶 他		
NEW シニアお話しサロン 歌って、健幸!運動教室 イオンスタイル鎌取4Fイベントスペース	毎月上旬 13:30~14:30 ☎赤沼 043-300-2040		

イオン鎌取公開講座

「悪質商法の手口と対処法」

1月14日(火) 14:00~15:00

「成年後見制度と成年後見支援センターの役割」

2月18日(火) 14:00~15:00

場所:イオン鎌取4階イベントスペース

予約不要 **無料**

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎ 043-293-6911

終活講演会

「最期まで自分らしく生きるために」

~超高齢社会時代の医療とあなたの生き方のヒント~

講師:医療法人社団鼎会三和病院顧問

千葉大学名誉教授 高林克日己氏

2月25日(火) 14:00~16:00 **無料**

場所:緑保健福祉センター2階大会議室

要予約

定員 80名

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎ 043-293-6911

千葉市あんしんケアセンターって?

「介護保険はどうしたら使えるの?」

「家族の介護で困っているけどどこに相談したらいいかわからない」等、お気軽にご相談ください。

センター長・看護師

主任ケアマネジャー

小林

主任ケアマネジャー

岡村

社会福祉士
園

社会福祉士
高橋

介護保険講座

「地域のケアマネジャーから学ぶ!介護保険講座」

介護保険ってよく聞くけど、何かわからない...
介護保険の内容や使い方について
専門職から学んでみませんか?



当日は個別の
ご相談も
お受け致します

3月7日(土) 10:00~12:00

場所:特別養護老人ホームけやき園

要予約

定員 30名

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎ 043-293-6911



お問い合わせ



千葉市あんしんケアセンター鎌取

☎043-293-6911



千葉市緑区おゆみ野 3-16-1



ゆみ~る鎌取ショッピングセンター5階

【担当区域】

東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野南
おゆみ野中央・おゆみ野有吉・椎名崎町・刈田子町・中西町
落井町・古市場町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【業務時間】

月~土曜日 午前9:00~午後5:00

(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

