

終活べんり帳と エンディングノートを配布中

終活は、人生の終わりの準備ではなく、自分らしさを見つけて、これからを明るく生き生きと暮らしていくための活動です。

終活に役立つ2種類の冊子をお渡ししています。この機会に、ぜひ、終活について考えてみませんか。

①終活べんり帳

高齢者福祉と介護保険に関するアンケート調査にご協力を

市では高齢者福祉施策の基
本方針を示す「第10期大綱白
里市高齢者福祉計画・介護保
険事業計画」（令和9年度、
令和11年度）の策定に取り組
んでいます。

計画に市民の皆さんのご意
見を反映させるため、アン
ケート調査を実施します。調
査票が郵送された方は、ご協
力をお願いします。

▼調査対象 ※無作為抽出。
・要介護認定を受け自宅で介
護を受けている方



40歳以上の方
・高齢者支援課介護保険班
☎(70) 0309



みませんか。書くことで、気
づくことや発見することがた
くさんあるかもしれません。
▼配布場所＝高齢者支援課、
中央公民館、中部コミュニ
ティセンター、白里出張所・
老人福祉センターコスモス荘
☎(70) 0332

地域包括支援センターだより

～高齢者のリハビリについて～

高齢者がリハビリを行う目的は、病気や怪我などによって低下してしまった身体機能の回復のためだけでなく、寝たきりや要介護状態になることを防ぎ、高齢者が自立した生活を送れるようにすることもその一つです。

高齢者が受けられるリハビリには、「医療保険のリハビリ」と「介護保険のリハビリ」の2種類があり、言葉は同じでも、それぞれ目的が異なります。

◇「医療保険」と「介護保険」のリハビリの違いとは

▶医療保険のリハビリ

治療と並行して行うことで、病気やけがによって生じた機能低下の回復を目指します。病気やけがの内容別に行われ、受けられる日数に制限があります。

▶介護保険のリハビリ

日常生活全般を捉え、生活の質の維持・向上を目的としているものです。リハビリの必要性があれば継続して受けることができます。

なお、医療保険と介護保険のリ

ハビリは原則として併用することができず、介護保険の適用が優先されます。

〈医療保険でリハビリを受けている場合の注意点〉

現在、医療機関（整体院・接骨院ではない）で、理学療法士などによる専門的な施術を受けている方は、介護保険申請をすることにより、医療保険のリハビリが継続できなくなる場合があります。

医療保険のリハビリを受けている方が介護保険を申請する場合は、申請前にリハビリを受けている医療機関で治療方針を確認し、申請をしても治療に影響がないか相談してから手続きを行うようお願いいたします。

地域包括支援センターでは、高齢者の相談窓口として、各種相談を受け付けています。自宅などに訪問することもできますので、お気軽にご相談ください。

☎(70) 0439

☎(70) 0439

議会が傍聴できます

市議会第4回定例会は、11月28日(金)開会予定です。

傍聴を希望される方は、本会議当日に、議会事務局にて傍聴券に住所・氏名をご記入いただきます（予約無・先着順・傍聴席は30席）。

委員会の傍聴を希望される場合は、開会時刻の30分前から10分前までに傍聴の手続きをしてください。

日程など詳細は、市ホームページでお知らせします。

☎(70) 0390



認知症カフェあったか スペースモクセイ

▶日時＝11月20日(木)

13時30分～15時30分

▶会場＝中部コミュニ

ティセンター1階会議室

▶内容

認知症の相談、参加者
同士の交流など

▶対象＝認知症の方と
ご家族、認知症に関心
のある方、地域の方など
※飲食物は各自持参。

〈レストランで開催〉

▶日時＝12月3日(木)

10時～11時

▶会場

デニーズ大綱白里店
(みやこ野2-2-10)

▶募集人数＝20人程度

▶申込方法＝電話、窓口

▶参加費＝1人1品の注文

※自己負担。

☎(70) 0439

☎(70) 0439

気になったらすぐ相談！ 「もの忘れ相談会」

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明などが受けられます。お気軽にご相談ください。

▶日時＝11月14日(金)、

12月12日(金)

①13時30分～14時15分

②14時30分～15時15分

※予約制。

▶会場

中央公民館2階談話室

▶内容＝専門職（保健師、
社会福祉士、介護支援専
門員など）による認知症

の個別相談

▶対象

市内在住で、もの忘れや
認知症について不安があ
る方、家族、事業所

▶申込方法＝電話(随時受付)

▶利用料＝無料

☎(70) 0439

☎(70) 0439

図書室だより



◇図書室の開室

秋の読書週間にちなみ、大綱白里市図書室のみ、祝日の開室を行います。

▶開室日時

11月3日(月・祝)・23日(日・祝) 9時～17時

※中部分室・白里分室は休室。

◇親子でバルーンアートをつくろう！

簡単にできるバルーンアートをご紹介します。

▶日時

11月22日(土)13時30分～14時30分

▶会場＝大綱白里市図書室 親子コーナー

▶募集人数＝先着20人

※数人ずつご案内します。

◇おはなし会

子ども向けに絵本の読み聞かせをしています。

▶日時＝毎週(土)14時30分～

▶会場＝大綱白里市図書室

◇中部分室おはなし会

▶日時＝毎週(木)15時～

◇白里分室おはなし会

▶日時＝毎週(木)15時～

◇今月の展示棚

「人生100年時代!健やかに楽しく暮らす!」

平均寿命の延びによって、100歳まで生きることが一般的になっている社会。ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子どもの半数が107歳より長く生きると推計されています。

今回は、人生を楽しく生きていくために、健康や趣味などの日々の暮らしに関する本を集めました。

◇新着図書案内

「8番出口」水鈴社

「子どもの『成長痛』解消マニュアル」

合同フォレスト

「ミッケ!9 すきすきミッケ」小学館

※他の新着図書は、図書室ホームページで確認できます。

◎図書室休室日

3日(月・祝)・4日(火・振替休室)・

10日(月)・17日(月)・23日(日・祝)・24日(月)・

28日(金・室内整理日)

※3日(月・祝)・23日(日・祝)は大綱

白里市図書室のみ開室。

☎(72) 8383

☎(72) 8383

☎(72) 8383



▲図書室ホームページ

ブロック塀の安全点検をしましょう

ブロック塀には建築基準法施行令で定められた基準があり、塀の所有者は、この基準を守るとともに塀を安全に管理する責任があります。

塀の倒壊事故を未然に防ぐため、高さ、控え壁の有無、損傷などについて点検をお願いします。

◇ブロック塀点検のチェックポイント

□①塀は高すぎないか

・塀の高さは地盤から2.2m以下か。

□②塀の厚さは十分か

・塀の厚さは10cm以上か（塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上）。

□③塀の高さが1.2m超の場合、控え壁はあるか

・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの5分の1以上突出した控え壁があるか。

□④基礎があるか

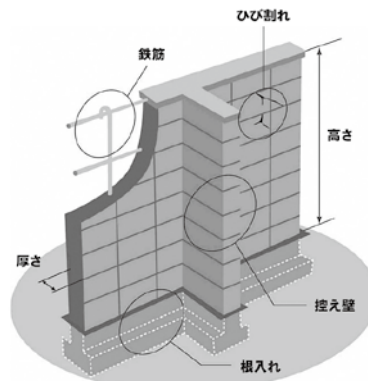
・コンクリートの基礎があるか。
・塀の高さが1.2m超の場合、基礎の根入れ深さは30cm以上か。

□⑤塀は健全か

・塀に傾き、ひび割れはないか。

□⑥塀に鉄筋は入っているか（専門家に相談）

・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。



(出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部抜粋)

〈組積造(れんが造、石造、鉄筋の無いブロック造)の塀の場合〉

①塀の高さは地盤から1.2m以下か

②塀の厚さは十分か

③塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか

④基礎があるか

⑤塀に傾き、ひび割れはないか

⑥基礎の根入れ深さは20cm以上か（専門家に相談）

☎(54) 1133

☎(54) 1133

☎(70) 0366

雑がみはそのまま捨てず、分別しリサイクルしましょう。

☎(70) 0386