

皆さん、暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

この季節、外での運動や農作業はもちろん、家の中でも熱中症に注意し、夏ばて予防を心がけましょう。また、クーラーの効き過ぎた部屋に長時間いたり冷たい飲み物を飲み過ぎたりして、体調を崩さないようにしましょう。

そこで、おすすめの食べ物は、夏野菜がたくさん入っているカレーライスです。ピーマンやオクラ、なすやキュウリなど夏の日差しをたくさん浴びて育った栄養満点の野菜を、スパイスの効いたカレーと合わせることで、食欲も増し、冷えた体にも刺激的です。

農産物直売所では夏野菜をたくさん用意しています。芳賀町産の美味しい野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

地域おこし協力隊 矢野 晴美

〈クイズ〉次の花は、何の野菜の花でしょうか？



①カボチャの花 ②カボチャの花 ③ズッキーナの花

暮らしナビ 防犯

「ルリちゃん安全メール」を登録しませんか？

圏総務課地域安全対策係 ☎028(677)6029

栃木県警察では、あらかじめ登録いただいた人のスマートフォンやパソコンに不審者情報や詐欺情報、交通事故発生状況などに関する情報をメール配信しています。

皆さんが安全で安心な生活を送るためにも登録しましょう！

こんな情報を配信しているよ！

- ・子どもや女性に対する不審者情報
- ・特殊詐欺情報
- ・ひったくりや自転車の窃盗などの犯罪情報
- ・行方不明者情報
- ・警察からのお知らせ など



登録方法

- ①QRコードを読み取り、空メールを送信
- ②登録案内メールが送られてくるので、内容に従って情報を入力
- ③登録完了メールが返信され、完了



※QRコードが読み込めない場合は、右のアドレスに空メールを送信 → touroku-rurichan-mail@fc0507.cuenote.jp

圏福祉対策課介護保険係 ☎028(677)6015

連載 Vol.3

～介護保険サービスを利用するには～

先月号では、要支援・要介護認定を受けるまでの手順について説明しました。今回は、介護保険サービスを利用するときの流れを説明します。

予備知識

認定審査会では、**介護を必要とする度合い(要介護状態区分)**を判定します。



介護保険サービスを利用するときの流れ

①ケアマネジャー(ケアマネ)を依頼する

- ・ケアマネは介護保険サービスの専門家で、いろいろな相談に乗ってくれます。
- ・居宅介護支援事業所に電話等でケアマネを依頼します。
- ※ケアマネを依頼する費用は全額介護保険から支払われますので、自己負担はありません。

②利用するサービスを決めて計画を立てる

- ・ケアマネと介護保険サービスを利用する本人と家族で、本人ができること、できないことを確認します。できることは継続して行い、できないことは補い、悪化を予防するようなサービスを一緒に考えます。
- ・ケアマネがケアプラン(介護サービスを利用する計画)を作ります。

③実際にサービスを利用する

- ・ケアマネが定期的に訪問して、健康状態やサービスなどのモニタリング(確認・評価)を行います。必要に応じてケアプランを変更します。

よくある質問

Q. 町外の事業所やケアマネも利用できますか？

A. 芳賀町を業務エリアに設定している事業所であれば利用できます。

Q. 友人と同じデイサービスに通いたいんだけど…。

A. ご本人の希望に応じて事業所を決めることもできます。ケアマネに相談してください。

Q. ケアマネを頼んだ事業所の介護保険サービス等を利用しなければいけませんか？

A. 他の事業所を利用することもできます。

Q. 自力ではデイサービスまで通えない場合はどうしたらいいですか？

A. 事業所が送迎をしてくれます。

介護保険制度に関して分からないことがありましたら、福祉対策課までお気軽にお問い合わせください。

福祉対策課介護保険係 ☎028(677)6015

