

RESORT LINE



みやこ下地島空港
へのアクセスが
便利に！

みやこ下地島空港 リゾート線が運行開始します

平成31年3月30日の「みやこ下地島空港ターミナル」供用開始に伴い、下地島空港へ路線バスを運行開始することになりました。

◆運行ダイヤ

系統9番 みやこ下地島空港リゾート線													
カシコアル前	シーフリース	入江	東急ホテル前	上地南	下地役場前	沖糖前	川満	空港ターミナル前	空港入口	宮古自練前	狩俣碎石所前	警察署前	ツタヤ前
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8:50 発	→	8:56	9:06	9:08	9:09	9:10	9:12	9:20	9:23	9:26	9:27	9:29	9:30
12:00 着	←	11:54	11:45	11:42	11:41	11:40	11:38	11:30	11:27	11:24	11:23	11:21	11:20

系統9番 みやこ下地島空港リゾート線											
平良	サンエー前	北給油所前	市役所前	公設市場前	マテイダ市民劇場	バイナガマ	伊良部大橋橋詰広場	瑞兆前	イラフSUI	渡口の浜入口	みやこ下地島空港
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
9:32	9:33	9:34	9:35	9:37	9:38	9:39	9:48	9:49	9:52	9:53	→ 10:00 着
11:18	11:17	11:16	11:15	11:13	11:12	11:11	11:02	11:01	10:58	10:57	← 10:50 発

※航空便の到着時刻に応じて、みやこ下地島空港発のダイヤが変更する路線不定期運行となります。

【お問合せ】 宮古協栄バス ☎ 72-2414

【運賃】 190~800 円

(乗車場所および降車場所によって異なります)



介護保険（訪問介護）の正しい使い方をご紹介します

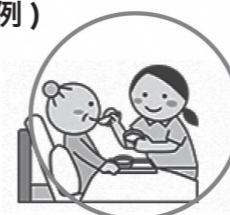
介護保険は40歳以上の方が納める介護保険料と税金によって運営されています。

訪問介護をはじめとする介護サービスに使われる費用が多くなれば、納める介護保険料も高くなってしまいます。ホームヘルパーは介護の専門職であって、『家事のすべてを頼むことができるわけではない』ことをご理解ください。介護保険サービスの適正利用に、皆様のご理解とご協力をお願いします。

介護保険でできること

身体介護・・・食事や入浴、排泄など利用者の身体に直接触れる介助サービス

(例)



食事の介助



入浴介助、清拭



服薬介助

生活援助・・・利用者本人が主に利用する居室の清掃、本人のための洗濯・調理など、日常生活の援助

(例)



洗濯、衣服の整理



居室の掃除、ゴミ出し



食事の準備、調理、片付け



生活物品の買い物

介護保険でできないこと

①利用者本人以外のための行為

利用者本人が使用する居室等以外の掃除、利用者本人以外のための洗濯・調理・買い物

②生活に支障がないと判断される行為

草むしり、花木の水やり、家具・電気具等の移動・修繕、模様替、ペットの世話

③日常的な家事の範囲を超える行為

特別手間にかかる料理（おせち料理など）、大掃除、窓のガラス拭き、床磨き、見守り、留守番、話し相手、日常生活に必要な物以外の買い物（お歳暮）



高齢者支援課からのお知らせ

お問合せ：☎ 73-1964

▼できる事は自分で行いましょう

介護保険の目指すサービスは、「自立した日常生活」を送る事ができるように必要な支援を行うことです。

自分でやれることをヘルパーにまかせっきりにしてしまうと、ますます心身の機能が低下してしまいます。『できることは自分で』を心がけましょう

▼介護に関するお悩みは、まずはケアマネジャーに相談しましょう

介護保険の訪問介護（ホームヘルプ）サービスは、ケアマネジャーの作成した居宅サービス計画（ケアプラン）及びそれに沿って作成された訪問介護計画に基づいて提供されます。

サービスに関する相談がある場合は、まずはケアマネジャーに相談して、自身の状況や希望を伝えるようにしましょう。

▼院内介助について

病院内は医療保険の対象となるため、原則として介護保険は使えません。

▼利用者本人がいないときのサービス

利用者本人がいないときにサービスの利用はできません。例えば、本人が外出している時に、ホームヘルパーが自宅で掃除や洗濯を行うことは、介護保険の対象とはなりません。

▼外出介助の注意点

外出介助は、日常生活に必要な買い物、役所や銀行での手続き、介護施設の見学などのためにご利用頂けます。

冠婚葬祭、お墓参り、外食、理美容、趣味、習い事、旅行、ギャンブル等の外出にはご利用頂けません。

▼金銭管理について

ホームヘルパーは、金銭の管理、出納、貴重品の取扱いなどはできません。