



今こそ元気に！ みんな自分で介護予防

本市では、「高齢者が生涯にわたり安心した生活を営むことができるまちづくり」を基本理念に、住み慣れた地域で健康で自立した生活を送ることができるように自主的・積極的な介護予防・健康づくりを推進しています。

お問い合わせは
福祉総合相談課
☎421-6738
長寿支援課
☎421-6735へ

介護予防の重要性

歳を重ねていく中で周りの環境が変化し、誰もが何かしらの支援を必要とする可能性があります。自分自身がどのような生活を送りたいかを考え、身近でできるところから始めることが介護予防の取り組みの第一歩となります。

介護予防は、一人ひとりの取り組みも大切ですが、地域住民が一体となり、お互いを支え合うことが重要です。

本市では、元気なうちから高齢者自身が多様な活動や機会を通じて、生きがいづくりや健康づくりができるような環境整備に取り組んでいます。

介護予防サロン

地域の高齢者が気軽に参加でき、地域の人と交流が出来る通いの場です。現在、市内に33か所あります。週に1回2時間程度、簡単

な運動や脳トレを中心に介護予防に役立つ活動をしています。お茶菓子などは実費がかかります。

介護予防サロンを運営する団体に補助金を交付します

介護予防と地域支え合い体制を推進するため、高齢者の通いの場を運営し、1週間に1回以上介護予防活動を行うなど市の基準を満たす住民主体の団体に補助金（保険料、会場使用料など最大月額1万円）を交付します。

▶問い合わせ 福祉総合相談課

介護予防教室

各地域包括支援センターが主体となり、要介護状態になることを予防するために、運動や食生活などの生活習慣に関する知識や情報を提供する教室を開催しています。

▶申し込み 電話でお住いの地区の地域包括支援センターへ

通所型短期集中予防サービス

リハビリテーション専門職との面談や集団でのプログラムを通じて、できるだけ介護が必要な状態にならないよう、自己管理する力を身につけるサービスです。

▶対象者 次の①②のいずれかに該当する65歳以上の人、①介護保険の認定が要支援1・2の人、②基本チェックリストの結果により介護予防・日常生活支援総合事業の対象者として登録された人 ▶募集人数 20人 ▶費用 無料 ▶実施時期 1・4・7・10月開始の年4コース。週1回2時間程度、全12回。9回の通所と3回の訪問サービス ▶実施場所 市内介護老人保健施設(送迎あり) ▶申し込み 電話でお住いの地区の地域包括支援センターへ【勝田台】☎481-3515、【阿蘇・睦】☎488-9525、【村上】☎405-4177、【八千代台】☎406-5576、【高津・緑が丘】☎489-4655、【大和田】☎484-6611



介護予防サロン主催者にお話を伺いました

毎週水曜日に勝田台会館でユーアイふれあいサロンを主催する牧岡さんにお話を伺いました。

Q 活動の経緯を教えてください



A 10年ほど前から萱田町の個人宅で萱田町ふれあいサロンを開いていましたが、そのお宅が▲牧岡さん売却されることになり、4年7月から勝田台会館に場所を移して開いています。

Q 参加者の年代は

A 75歳から80歳の参加者が多いです。

Q サロンの運営で気を付けていることは

A 気軽におしゃべりしながら、みんなで楽しめる交流の場を目指しています。

また、参加者の皆さんに講師や会計係など運営に積極的に関わってもらうように気をつけています。

中には軽い認知症を患っている参加者もいますが、みんなでサポートし合いながら、楽しく活動しています。

Q 参加されているのは勝田台の人が多いのですか

A 萱田町ふれあいサロンから引き続き参加している人もおり、高津、萱田、村上地区にお住いの人が多いです。勝田台にお住いの人は、4人程度とまだ少ないです。

Q 利用を考えている人に一言

A 1週間に1回でも、サロンに参加すれば良い気晴らしにもなりますので、楽しくおしゃべりしましょう。お気軽にご参加ください。このサロンにご興味をお持ちの方は、牧岡☎486-9435へ



介護予防サロン利用者の声

Q サロンを利用するようになったきっかけは

A 7年ほど前に牧岡さんに誘われて参加しました。



Q 新しい友人ができました ▲横尾さん たか

A このサロンで知り合った人と一緒に大和田地区で子ども食堂の手伝いをしています。

Q サロンの楽しいところは

A いろんな地域から集まる仲間と一緒に、週替わりで違うことを学べるところが楽しいです。

Q 利用を考えている人に一言

A 高齢になると家に閉じこもりがちですが、サロンで仲間と楽しく過ごしましょう。

広告

広告