

高齢の方に「関」する「事」業

～支え合って、いつまでも元気に暮らそう～



▲介護予防説明会の様子



▶介護予防説明会

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 456

**■みんなで続ける！
介護予防説明会(自主グループづくり) 参加者募集**

ちよつとした運動を続けて、足腰を強くして、いつまでも元気で楽しい生活を送りましょう。椅子を使って簡単にできる体操と、継続する方法を紹介します。

日時 10月30日(金)午前10時～正午
会場 コミュニティセンター地下1階 機能回復訓練室

対象 65歳以上の方
定員 10人(先着順)

持ち物 上履き、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、運動ができる服装

内容 介護予防、「フレイル」とは何か、椅子を使った体操実技、体操継続のための「3か月応援メニュー」

**■新たな活躍の場！
介護予防リーダー養成研修 参加者募集**

いつまでも健康に暮らしていくための運動技術を学び、地域の体操教室をお手伝いしてみませんか。介護予防・地域づくりに関心がある方、ぜひ受講してください。

研修期間 10月7日(水)～12月23日(水)の毎週水曜日(全12回)
時間 各回午前9時30分～11時30分
会場 コミュニティセンター地下1階 機能回復訓練室など

対象 市内在住で、研修終了後に介護予防リーダーとして活動できる方
定員 10人(先着順)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオルなど



▲介護予防リーダーの皆さん



▶介護予防リーダー養成研修

内容 日常生活機能の保持や口腔機能向上、認知症予防、実技演習

※研修終了後は、「まいまい健康教室」に、介護予防リーダーとして登録し、活動することができます。

申込み・問合せ 9月1日(火)～30日(水)に電話、メールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 196へ

☎s304200@city.hamura.tokyo.jp

普段の家事が仕事に！

生活支援家事ヘルパー・家事サポーター養成研修 参加者募集

家事の技術を生かして地域の方の生活を支えてみませんか。掃除や買い物、介助など、生活のお手伝いをする技術や、老化や認知症によって起こる心と体の変化、支援方法について学びます。

対象 市内で活動できる18歳以上の方
定員 17人(先着順)

持ち物 筆記用具

※研修後は、市内の協力団体に登録し、活動することが出来ます(1回1時間程度の支援に対し、登録団体から1100円支払います)。

申込み・問合せ 9月1日(火)～30日(水)に電話、メールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 196へ

☎s304200@city.hamura.tokyo.jp

研修日程

| 期日 | 時間 | 会場 |
|-----------|------|------------|
| 10月9日(金) | 午前9時 | コミュニティセンター |
| 10月16日(金) | 30分～ | センター |
| 10月23日(金) | 午後4時 | 2階研修室 |



▶家事ヘルパー・家事サポーター養成研修

高齢の方への「主」な「福」祉サービス

～いつまでも安心して暮らしていくために～

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 176～178

市では、高齢の方を対象に次の事業を行っています。いずれも事前に申請が必要です。事業によっては訪問調査が必要な場合があります。詳しくは、問い合わせてください。

| 事業 | 対象 | 内容 |
|---------------|---|---|
| ※高齢者配食サービス | 在宅で虚弱な60歳以上の一人暮らし・高齢の方のみの世帯の方 | 月～土曜日の希望日に夕食配達(有料・1食600円) |
| 要介護高齢者おむつ給付 | 在宅の65歳以上で要介護3以上、常時おむつを必要とする方/要支援1・2、要介護1・2で疾病などにより常時失禁状態と認められる方(生活保護受給者を除く) | 市が指定するおむつの給付(1人1か月4,000円を限度) ※給付にかかる費用の1割は自己負担 |
| ねたきり高齢者寝具乾燥 | 在宅で寝具の乾燥が困難な65歳以上の一人暮らし・高齢の方のみの世帯/在宅で65歳以上の寝たきりの方がいる世帯 | 寝たきりの方が常時使用している寝具類を、1か月1回5枚以内を乾燥 |
| 高齢者自立支援住宅改修給付 | 設備改修:在宅のおおむね65歳以上で要介護認定を受け、住宅の改修が必要と認められる方 予防給付:在宅のおおむね65歳以上で要介護認定の結果が非該当の方 | 設備改修:浴槽の取替え(上限37万9,000円)、流し・洗面台の取替え(上限15万6,000円) 予防給付:手すりの取付け、床の段差解消など、介護保険と同内容(上限20万円) ※給付にかかる費用の1～3割は自己負担 ※必ず改修前に相談してください。 |
| 高齢者緊急通報システム | おおむね65歳以上の一人暮らし世帯・高齢の方のみの世帯などで身体上慢性疾患(心疾患・循環器)により常時注意を要する方 | 緊急通報システム機器を設置貸与 ※所得に応じて一部費用負担あり |
| 高齢者火災安全システム | おおむね65歳以上の一人暮らし・高齢の方のみの世帯などで、身体上慢性疾患などにより常時注意と防災などの配慮が必要な方 | 住宅用防災機器などを設置貸与 ※所得に応じて一部費用負担あり |
| 徘徊高齢者探索サービス | おおむね65歳以上の認知症による徘徊行動がある方を在宅で介護している方 | GPSによる位置探索情報システムを活用し、徘徊高齢者の位置情報を介護者に提供 ※利用にかかる費用の約1割は自己負担 |
| 水道・下水道の使用料助成 | 70歳以上の一人暮らし・高齢の方のみの世帯の方(①世帯構成員全員の助成を受ける年度の市民税が非課税であること ②生活保護受給世帯でないこと ③水道・下水道使用料の滞納がないこと) | 上下水道料の基本料金を助成(最小口径(13mm)1水栓分) |
| 福祉電話 | 65歳以上の一人暮らし・高齢の方のみの世帯で電話がない世帯/70歳以上の一人暮らし・高齢の方のみの世帯で電話がある世帯(①市内に親族が住んでいない ②生計中心者の前年分の所得税が年額42,000円以下の世帯で定期的に安否確認が必要な世帯) | 基本使用料と通話料金(月600円まで)を助成。電話のない世帯には電話を貸与 |

※高齢者配食サービス事業については、いこいの里 ☎578-0678 へ直接問い合わせてください。

みんなで

支え合いうまちに

人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。マスクを着用するときは熱中症に気を付けましょう！

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。