

いつまでも健康で自分らしく

介護予防事業を紹介

市では、高齢者が健康で生き生きとした生活を送れるよう、さまざまな介護予防事業を実施しています。教室や講演会などに参加して、今の『元気』をいつまでも持ち続けましょう。

介護予防とは

『健康な状態を保ち介護が必要な状態になることをできる限り防ぐこと』または『介護が必要になってもそれ以上悪くさせないようすること』をいいます。

2つの介護予防事業

一般高齢者向け

65歳以上であれば、誰でも利用できます。介護予防の支援や、介護予防に関する講演・教室などを行っています。具体的な内容は表1のとおりです。

特定高齢者向け

5月から6月にかけて、介護認定を受けていない65歳以上の人に『基本チェックリスト』を発送しました。その結果が一定の基準に該当した人は、『医療機関で生活機能評価』を受診します。そして介護や支援が必要になる可能性が高いと判断された人は『特定高齢者』と

して、市から専用プログラムの案内が送付されます。

はつらつ元気ルーム

市の介護予防活動の拠点として、今年3月にアネッサの一面に『はつらつ元気ルーム』がオープンしました。一般高齢者と特定高齢者、それぞれを対象にした教室を開催しています。教室を行わない平日は、高齢者に開放し、運動指導員が利用者のトレーニングをサポートします(右写真)。また室内にはトレーニングマシンや血圧計も設置してあります。ぜひ利用してください。

心配事や悩みは『地域包括支援センター』で相談を

高齢者の生活について心配事や悩みがあるときは、地域包括支援センターに相談してください(表2のとおり)。同センターでは、介護に関する相談以外にも



『はつらつ元気ルーム』の一般開放(アネッサ)

高齢者に関するさまざまな相談をすることが出来ます。内容に応じて関係機関や制度を紹介するなど、総合的な支援を行っています。

『高齢者福祉のあらし』を配布

市では、このほか高齢者を対象にさまざまな事業を行っています。詳しい内容については『高齢者福祉のあらし』(無料)を参照してください。

配布場所 高齢者支援課、支所、アネッサなど

問合せ先

高齢者支援課
☎9814

表1 一般高齢者向けの介護予防事業

事業名	内容	対象者	費用
生活管理指導員派遣	生活管理指導員の訪問による、調理や洗濯など家事指導・支援(平日9:00~17:00、週1回)	65歳以上で、要支援認定か要介護認定を受けていない人(※1)	月額1,230円(※2)
介護予防支援通所	施設に通い、レクリエーション、創作活動などの機能訓練を行う(10:00~15:00、週1回)		月額2,300円(※2)
高齢者健康体操普及員の派遣	高齢者健康体操普及員(ボランティア)による健康体操の紹介	おおむね65歳以上の方が10人以上参加できるグループ(老人クラブなど)	無料
そのほか(※3)	もの忘れ予防教室、筋力アップ教室(下囲み参照)、講演会	介護を要さない65歳以上の人(講演会は制限なし)	-

※1 = 65歳以上で要支援・要介護認定を受けている人は別途介護サービスあり。詳しくは問い合わせを。※2 = 日割り計算不可。※3 = 開催時に本紙などでお知らせ。

表2 地域包括支援センター一覧

名称	所在地	電話番号	担当圏域(地区)
市役所	国分寺台中央 1-1-1	☎9890	国分寺台
トータス	鶴舞 559-1	☎6262	南総、加茂
たつみ	辰巳台東 5-7-6	☎6633	市原東(八幡・菊間ほか)、辰巳台、市津、ちはら台
ごい	五井 5155	☎5111	五井西、五井東
ひまわり	二日市場 774-1	☎7222	市原西(五所・若宮ほか)、三和
たいよう	姉崎 2520-8	☎4016	姉崎、有秋

参加者募集 筋力アップ教室(全4回)

ストレッチや有酸素運動など、教室終了後も自分で運動を続けられる内容です。またトレーニングマシンを利用することもできます。

日時 初回10月1日(金)午前9時30分~11時30分

場所 アネッサ(はつらつ元気ルーム)

対象 65歳以上の人。ただし次のいずれかに該当する人は、運動を制限するときがあります。(1)要支援・要介護認定を受けている。(2)医師に運動を制限されている。(3)運動するのに支障がある。

人数 20人(申し込み多数のときは抽選)

参加費 無料

申込方法 9月10日(金)までに高齢者支援課に電話で申し込む。

申込・問合せ Web 同課 ☎9814



トレーニングマシンは全部で4台

市民の日記念行事

子育て応援! 親子で楽しむ人形劇

日時 9月26日(日)午後1時30分

内容 ひとみ座公演『リスおとかめ吉』『ピポくんのおさんぼ』

参加費 親子2人1組700円(追加のときは大人500円、子ども300円)

チケット販売・会場・問合せ

Web サンプラザ市原 ☎1151



リスおとかめ吉



ピポくんのおさんぼ

夢の架け橋コンサート

日時 11月3日(祝)午後2時

内容 各種演奏会や音楽コンクールで優秀な成績を修めた市内の学校による演奏。ゲスト演奏=県立幕張総合高校オーケストラ部、ニューフィルハーモニーオーケストラ千葉

料金 無料(要入場整理券)

そのほか 未就学児は入場できません。

入場整理券配布方法 市民会館、サンプラザ市原、アネッサ、公民館、コミュニティセンターで今日から配布(1人4枚まで)。

会場・問合せ Web 市民会館 ☎8800



ニューフィルハーモニーオーケストラ千葉