



地域包括支援センターだより

第2の人生！これからの“自由時間”を計算してみましょう！



1日は食事・入浴・睡眠等の時間を除くと、およそ13時間

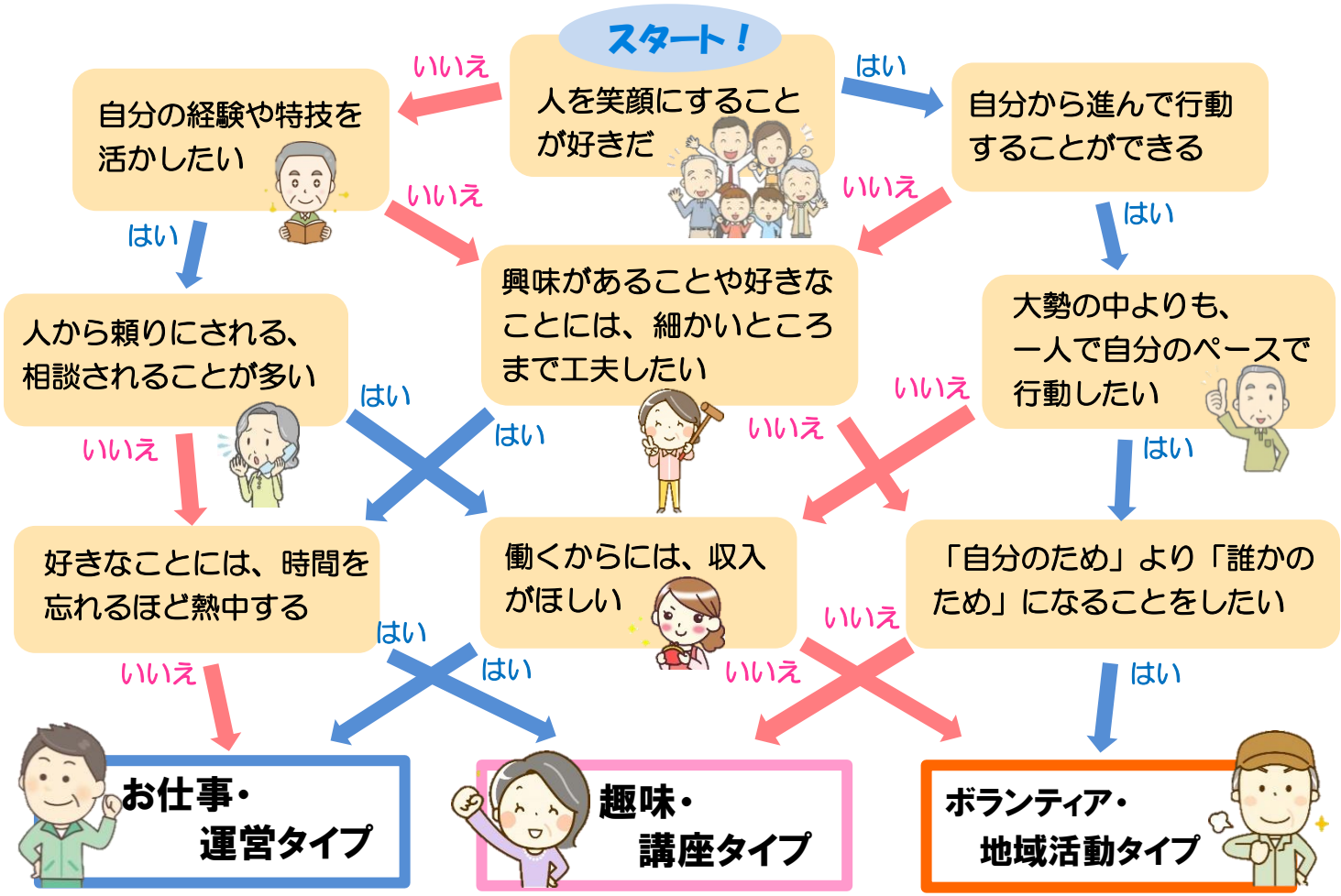
13時間×365日× 年間 = 時間

そう！第2の人生は、想像以上に長いのです。では、この自由時間をどのように活用しますか？自分のため、人のため、仕事、趣味・・・、みなさんが活躍できる場は様々で、中央市内にもたくさんあります。自分に合った活動を見つけて、“地域”に出てみませんか？

～自分にピッタリの活動を見つけよう～



自己診断チャート



タイプ別に、活動の場や内容をご紹介します！次のページへ



お仕事・運営タイプ



まだちょっと働きたい、自分の経験を活かしたいと思っているあなたは、お仕事・運営タイプ。もちろん、「主婦」も貴重な経験の一つです。ちょっとした畑仕事もおすすめです！

また、集いの場やボランティアグループの企画・運営をしてみませんか？どんな活動にも、世話人（先頭をきって行動してくれる人）が必要です。あなたの力を活かしてみませんか？

畑仕事



男性に
おすすめ



市内の農地を活用して畑仕事を楽しみましょう！青空の下で、好きな野菜を育てたり、学習支援のための野菜づくりに励んだり・・・。アドバイザーによる指導もあるので安心して、野菜を育てることができます！

問合せ：中央市社会福祉協議会



経験を活かす？ 新しい発見？ 仕事探し

シルバー人材センターやハローワークへ問い合わせしてみましょう。得意分野だけでなく、今までと違った分野の仕事にチャレンジしてみるのも良いかもしれません！



地域サロンやボランティアグループの立ち上げ



地域サロンは、地域で楽しみながら、住民同士のつながりを深める集いの場です。おしゃべりやお茶会、百歳体操などの体操をするのも良いですね！仲間を集めて、地域にあった内容のサロンを立ち上げませんか？生活のお手伝いをするボランティアグループを立ち上げた人もいます。



でも！立ち上がったあと、一人で運営していくのは大変・・・。みんなで協力して、助け合い・支え合って運営していきましょう♪



趣味・講座タイプ

自分のペースで、好きなことを楽しみたいあなたは、趣味・講座タイプ。既に趣味がある人は、活動の場を広げてみましょう。施設等で披露をするのも活動の励みになりますね！

趣味がない人、新しい趣味を見つけない人は、市内で行われている講座や、教室に参加してみましょう。各地区の公民館等でも様々な活動が行われています。カラオケ、ゲートボール、麻雀、手芸、体操等々・・・。

公民館で趣味活動

各自治会の公民館で趣味活動を楽しむ人が増えています。手芸やカラオケ、百歳体操、ぬり絵など、内容は多種多様！自分の自治会の活動に参加したり、新しくグループを作ったり、活動できる場を探してみましょう。



健康まなびや

料理（栄養）や口腔ケア、ヨガ、囲碁、歌、書道など様々な内容の教室を開催しています！仲間づくり、生きがいの発掘、介護予防等が目的です。



問合せ：中央市社会福祉協議会

ことぶきクラブ



ことぶきクラブの会員になりグラウンドゴルフや健康麻雀、俳句など部の活動を楽しみましょう！



問合せ：中央市社会福祉協議会

まごころ学園



健康や生活に関する学習会や体操教室、美術館・博物館等の見学を行います。毎月1回開催しており、バスでの送迎もあります。

問合せ：教育委員会 生涯教育課

豊富健康福祉センターで水曜と金曜にカラオケができます！温泉後に1曲どうですか？



問合せ：中央市社会福祉協議会

ボランティア・地域活動タイプ



「誰かのため」になる活動をしたいと思っているあなたは、ボランティア・地域活動タイプ。自分にできることを地域のために活かしてみませんか？

自分のペースで気軽にできる個人活動のものや、仲間と一緒にいる団体活動のものなど、ボランティアの形や内容も様々です。自分に合った活動を見つけ、時間や体力等、無理のないように活動しましょう。見守りや話し相手も立派なボランティアです！

オレンジカフェ



オレンジカフェは、認知症の人や家族、地域の皆さんが誰でも自由に参加でき、ホッとできる場所です。おいしいコーヒーを飲みながら、日頃の悩みを相談したり、笑いあったり・・・。豆まきやクリスマスなど、季節を感じることでできる催し物も行います。支援者として参加してみませんか？



ほっと。スマイルサービス



社会福祉協議会で開催する研修を受講し、高齢者等の生活をお手伝いします。

内容

買い物、簡単な掃除、ゴミ出し、話し相手、車を使用しない外出、散歩 など

問合せ：中央市社会福祉協議会

おでかけサービス

社会福祉協議会の車を運転して、買い物や通院など高齢者の外出を支援します！



活動条件

- 社会福祉協議会が指定する講座を受講した人
- 75歳未満の人

問合せ：中央市社会福祉協議会

げんきかい

体操を通して地域に笑顔と元気を届けます！詳細は次のページで♪



日頃気づかないことでも、気にかけてみると、少しの協力で解決できることや、助かることがたくさんあります！自分の身の周りをよく見てみることから始めてみましょう！



ふれあいサロン中央



「ふれあいサロン中央」で楽しい1日を過ごしませんか？体操や歌、ペン習字、ちぎり絵、将棋など趣味活動もたくさん！ボランティアさんによるレクレーションや手品の披露もあり、笑顔があふれる空間です。豊富は温泉にも入れます♪

- 曜日 玉穂：月、火、水、木
豊富：月、火、木、金
- 時間 10：00～15：00
- 場所 玉穂：玉穂総合会館
豊富：豊富健康福祉センター
- 料金 1日200円
(別途昼食・おやつ代等がかかります。)

問合せ：中央市社会福祉協議会

ご相談・お問合せ

中央市地域包括支援センター

中央市役所玉穂庁舎 高齢介護課内
中央市成島2266番地

電話：055(274)8558
FAX：055(274)1125

※2019年5月より、田富庁舎に移ります。
田富庁舎住所：中央市臼井原301番地1

介護に関すること、健康に関することなど、何でもご相談ください。

地域に**体操**と**笑顔**を届けるボランティア



げんきかい特集

祝

第1回

やるじゃん甲州！健康体操コンテスト



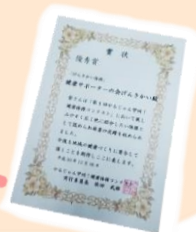
優秀賞



12月16日に「第1回 やるじゃん甲州！健康体操コンテスト」が開催され、「げんきかい」が優秀賞を受賞しました！

このコンテストは、運動指導士会や医師会健康スポーツ医学委員会等の共催で行われ、日頃から健康づくりの一環として実施している、オリジナルの健康体操を披露し、その良さを共有してさらなる健康寿命の延伸を目的として開催されました。

コンテスト当日は、県内外から複数のグループが参加し、音楽に合わせてオリジナルの健康体操を披露し、お互いの良さを共有しました。



他団体の体操を見て勉強！



普段はなかなか交流できないため、とても良い機会となりました。



◆げんきかい体操
◆川の流れるようにを披露！



全身を使った体操はもちろん、指の動きにまでこだわりのあるげんきかいの体操。全ての動きに効果があり、審査員からも好評でした。

後日、田中市長に報告！



田中市長に報告に行きました。これからも中央市の介護予防と健康寿命の延伸に取り組みます！

いよいよ出番！

舞台上がれるのは15人と決まっていますが、他のメンバーも客席と一緒に体操。エールを送ります！



団結力がげんきかいの自慢です！

審査基準は3つ！

- ①なじみやすさ、行いやすさ
- ②効果度
- ③地域への普及・定着

優秀賞受賞！



見事、優秀賞に輝きました！これまでの日々の活動が評価され、みんなで大喜び♪

“げんきかい”とは・・・

健康運動指導士から、筋肉や骨の構造、運動実技、指導方法などを学び、養成講座を卒業した人たちが結成されるボランティアグループです。平成19年から始まり、13年目を迎えようとしています！自身の健康だけでなく、身に付けた体操を地域に広げ、地域で介護予防に取り組んでいます。

公民館や集いの場に出張します！

みなさんの地域で体操指導をします。
ご依頼は、中央市地域包括支援センターまで。

毎週木曜日 (10:00~11:30)

げんき体操会開催中！

げんきかいのメンバーと一緒に体操しませんか？どなたでも参加できます。

会場：玉穂総合会館2階 多目的ホール



中央市高齢者在宅福祉サービス



布団乾燥及び理美容サービス事業

- (内 容) 寝たきり高齢者の布団を洗濯乾燥した場合に助成します。
また、寝たきり等で理美容に行くことができない人が家庭で理美容を受けられるように助成します。
- (対 象) 市内に住所があり、介護保険法の要介護4以上と認定された人
- (助成額) 布団乾燥サービス 年間2回以内で1回につき5,000円(洗浄・乾燥・消毒代金の一部を助成。)
理美容サービス 年間6回以内で1回につき2,000円(出張料金の一部を助成。カット代実費負担。)

日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者に日常生活用具を給付(貸与)します。
- (対 象) 電磁調理器・・・心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な低所得なひとり暮らし高齢者
火災報知器・・・低所得の寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者
- (費 用) 生活保護法の規定による被保護世帯(単給世帯を含む)と生活中心者が前年所得税非課税世帯については負担額はありませぬ。前年所得税課税世帯については、課税額に基づいて、自己負担額を決定します。

救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけの医療機関や持病等、緊急時に必要な救急情報を書き込む用紙を保管する筒形容器のセットです。常時、冷蔵庫内に保管し、活用例として、救急隊員が病院へ搬送する際に適切に処置するための参考とします。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし世帯
② 65歳以上の人で構成される世帯
③ 「身体障害者手帳」1級もしくは2級・「療育手帳」AもしくはB・
「精神障害者保健福祉手帳」1級をお持ちの人のみの世帯
④ ③と65歳以上の人だけの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布



金婚等祝い事業



- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)か商品券のどちらか一方を選んでいただき、11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 戸籍記載事項に基づき当該年度中に、結婚50年又は60年を迎える夫婦、結婚50年又は60年を迎えた日に中央市住民基本台帳に記載されていた夫婦
- (申 請) 「金婚記念・ダイヤモンド婚記念届出書」により随時受付(戸籍謄本添付)
※9月末までに申請した場合は当該年度に贈呈しますが、10月1日以降は次年度になります。

敬老祝金支給事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、その長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) 基準日(9月15日)において、満88歳の人
中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝金額) 満88歳の人 10,000円
満100歳に達した人 100,000円



- *各事業とも申請が必要となります。(敬老祝金支給事業を除く。)
*申請後、対象者の要件を欠くとサービスを受けられなくなる場合もあります。
*申請書は高齢介護課(玉穂庁舎)、田富窓口課、豊富窓口課に備えてあります。

お問合せ 中央市役所 玉穂庁舎 高齢介護課

地域包括支援センター 電話 274-8558

※2019年5月から田富庁舎に移ります。