

地域包括支援センターだより

●一般介護予防事業のご紹介

健康寿命を延ばし、自分らしい生活を長く続けるためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。今回は介護申請しなくても“65歳以上の方”ならだれでも参加できる「一般介護予防事業」の一部を紹介します！

e スポーツ教室

どんな教室なのか講師の先生に聞いてみました！



この教室では、時間の半分は脳トレのゲームと太鼓を叩くゲームを順番に行って、もう半分は頭を使いながら全身を動かす体操を行っています。上手くできたときはお互いに褒め合い、失敗しても笑い合い、よい交流ができています。この年代になっても新しいことに挑戦することが大切で、別にうまくできなくてもよくて、ここに来て楽しいと思ってもらいたいです。この教室に参加することで身体だけではなく、脳も刺激することで認知症を抑えていければ、それが成果だと思っています。課題としては、参加者の女性の割合が高いので、男性の参加者も増やしていきたいですね。



藤本チフミ先生



参加者から一言



認知症予防で来ています。体操は普段動かさない筋肉を使ってとてもいいです。ゲームも点数が上がってくると嬉しい。フルコンボ（ミスなし）を目指して頑張ってます！

この教室は健康にとってもいいです。体操は簡単な動きなので家でもできます。普段の動きから意識するようになりました。ゲームもスコアを気にせず、太鼓を叩くだけでもストレス解消になっています！



中央市地域包括支援センター

（中央市役所 福祉部 長寿推進課内）

中央市臼井阿原301番地1

電話：055（274）8558

FAX：055（274）1125

営業日：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

休業日：土・日曜日・祝日・年末年始

事業実施地域：中央市全域

職員体制：管理者、主任介護支援専門員
社会福祉士、保健師、事務員

●一般介護予防事業のご紹介

ふれあいサロン中央

65 歳以上の高齢者や一人暮らしの高齢者で自宅に閉じこもりがちの方などに対して、憩いと交流の場を提供し、介護予防のため心身ともに毎日楽しく元気に過ごしていただくための通所サービスです。



お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしています！

地域サロン

自治会ごとに、公民館などで地域サロンを開催しているところがあります。百歳体操、グランドゴルフ、手芸、健康マージャンなど、思い思いの活動で地域の居場所として、気軽に出かけて交流できる場となっています。



この日は健康科学大学の先生が来て運動指導をしていていました

どんなところか取材してきました



軽体操、創作活動、ゲーム、おしゃべりなど、一日があっという間に過ぎ、笑いの絶えない楽しいひとときを過ごされています。健康のために運動にも力をいれていて、「ピンピンコロリ（病気に苦しまずに元気に長生きしてコロリと亡くなること）を目指して頑張っています」とのことでした。皆さんとても前向きな気持ちで参加されている様子が印象的でした。



各事業の実施場所・お問合せ先など

○ 「e スポーツ教室」 (中央市西花輪 2735-3)

実施日：木曜日（午前 10 時～11 時）

申込・お問合せ先 ルーデンススポーツクラブ 090-9249-8127

○ 「ふれあいサロン中央」 (中央市下河東 620)

実施日：月曜日～金曜日（午前 10 時～午後 3 時）送迎付き

申込・お問合せ先 中央市社会福祉協議会 055-274-0294

○ 「地域サロン」

申込・お問合せ先 中央市社会福祉協議会 055-274-0294

中央市地域包括支援センター 055-274-8558



げんきかい通信

地域に介護予防体操と



笑顔を届ける



ボランティアです！

健康体操サポーター養成講座を行いました

講座を修了された方の中にはげんきかいとして活動される方もいらっしゃいます。活躍を楽しみにしています♪
次回は令和8年1月頃開催予定です。
たくさんの方の参加をお待ちしております。



『げんきかいと一緒に体操しませんか？』

毎週木曜日 10:15~11:00 頃まで、
玉穂総合会館2階のホールで体操をしています。市内在住の方はどなたでも参加できます。出前講座も行っていますので、お気軽に地域包括支援センターに、ご相談ください。



参加者募集中



オレンジカフェ

認知症について気軽に話すことができる集まりです。認知症の方だけでなく、ご家族や地域の方も気軽に参加できます。専門家に相談をしたり、介護や医療について情報交換もできます。

実施日：毎月第4金曜日

時間：午後1時30分~2時30分

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5
(中央市下河東 620 番地)

興味のある方は、地域包括支援センターまでご連絡下さい。

協力員さんが心を込めて美味しいお茶菓子を用意しています★

参加者さんも支援者さんもみんなで参加！



毎回盛り上がる季節の行事



どんなことでも気軽にお話できます



中央市高齢者在宅福祉サービス



見守り通報サービス(ふれあいペンダント)



- (内 容) 高齢者の急病等の緊急時に迅速な救助ができるようにするための通報サービスに加え、常駐看護師による相談等を24時間利用でき、安心な生活が送れるよう支援を行います。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
② 65歳以上の人で構成される高齢者世帯
- (利 用 料) 生活保護世帯に属する方、市民税非課税世帯に属する方については負担額はありません。
前年市民税課税世帯に属する方は、利用者負担金 6,800円(他にシステム利用時の電話料、電気料がかかります。)

敬老祝金支援事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) ① 基準日(9月15日)において、満88歳の人
② 中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満88歳の方は1万円 満100歳に達した人は10万円



金婚及びダイヤモンド婚お祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、記念品を11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 中央市住民基本台帳に記載があり、及び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
- (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。



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店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5千円(寝具の洗濯・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2千円(訪問理容、美容サービス)



日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 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。
- (種 目) 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の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ん。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) かかりつけ医療機関や持病等、救急時に必要な情報を保管する筒形容器のセットです。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
② 65歳以上の人で構成される高齢者世帯
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歳以上の人でのみの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布



*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。) 申請書は長寿推進課に備えてあります。
*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があります。



お問合せ 中央市役所 福祉部 長寿推進課
地域包括支援センター 電話 274-8558

