

平成25年度の印西市介護予防事業

市では、高齢者の生活機能の低下を防ぐため、また高齢者が地域において自立した日常生活を営むことができないよう支援するために、次の①～⑥の介護予防事業に取り組んでいます。

介護予防は国民の努力義務という位置付けもありますので、積極的に取り組みましょう。

①基本チェックリスト

日常生活に必要な生活機能の低下がみられないかどうかまた対象者の生活状況を確認するため、基本チェックリストを実施します。

要支援・要介護認定者を除く65歳以上の人。
実施方法：4月下旬に基本チェックリストを送付します。

②高齢者

筋力向上トレーニング

因主に歩くのに必要な筋力の維持

記入後、指定の期日までに問合せ先に返送してください。期日までに返送していただいた人に対し、6月下旬ごろに結果を送付します。

介護福祉課生きがい支援班 (☎内線272)。

③脳の健康教室

1) 学習者募集

簡単な計算や読み書き、手先を使う数字盤を行うことにより脳の前頭野を活性化させ、脳の老化を防ぐことを目的としています。また、ほかの学習者と会話をすることや、週に一回決められた時間に教室に通うことで生活



高齢者のみなさんがいつまでも元気でいられるよう、一生懸命応援します！

◎表1 筋力向上トレーニング詳細◎

| 会場 | 印西地区 | 印旛地区 | 本埜地区 |
|------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 対象者 | 総合福祉センター (竹袋 614-9) | ヤックス印旛日医大 (舞姫 1-5-1) | プレーグ本埜 (笠神 1620) |
| 学習期間 | 9月～平成26年2月末毎週木曜日 | 9月～平成26年2月末毎週月・金曜日 | 9月～平成26年2月末毎週火・金曜日 |
| 実施時間 | 午後2時～3時30分 | 午後3時～4時30分 | 午前10時30分～正午 |
| 定員 | 20人 (先着順) | 月曜日：10人 (先着順) 金曜日：10人 (先着順) | 火曜日：12人 (先着順) 木曜日：12人 (先着順) |
| 利用料 | 月1,000円 | | |
| 送迎 | あり (対象地区在住の人) | あり (対象地区在住の人) | あり (対象地区在住の人) |
| 申込期間 | 7月1日～7月19日 | | |
| 申込先 | 介護福祉課生きがい支援班 (☎内線272) | | |

◎表2 「脳の健康教室」詳細◎

| 会場 | 総合福祉センター (竹袋 614-9) | 中央駅前地域交流館 (中央南 1-2) |
|------|--|---------------------|
| 対象者 | 市内在住の65歳以上の人 (要支援・要介護認定者を除く)。※新規申込者を優先的に対象者にします。 | |
| 学習期間 | 7月～11月末毎週金曜日 | 11月～平成26年3月末毎週木曜日 |
| 実施時間 | 午前中3時間程度 | |
| 定員 | 20人 (先着順) | 20人 (先着順) |
| 利用料 | 月1,000円 | |
| 送迎 | なし | |
| 申込期間 | 5月1日～5月31日 | |
| 申込先 | 介護福祉課生きがい支援班 (☎内線272) | |

◎表3 介護予防事業まるごと教室詳細◎

| 教室名 | 対象者 | 会場 | 実施期間など | 申込期間 | 問い合わせ・申し込み |
|--------------|--|-------------------------|---|-------------|--------------------|
| 1 ゆうゆうタイム | 印西市在住で、65歳以上の介護保険「要支援・要介護認定」を受けていない人。 ※いずれの教室も送迎はありません。 | 保健福祉センター (高花 2-1-5) | 5月～10月 第1・3水曜日 午前10時～正午 | 4月30日(火)まで | 印西地域包括支援センター ☎2922 |
| | | 小林コミュニティプラザ (小林北 5-1-6) | 10月～平成26年3月 第2・4火曜日 午前10時～正午 | | |
| 2 生涯現役らくらく教室 | | ふれあいセンターいんば (美瀬 1-25) | 5月～平成26年3月 第2・4木曜日 午前9時45分～11時30分 | 4月1日(月)から随時 | 印旛地域包括支援センター ☎1115 |
| | | | 4月～平成26年3月 第1・3火曜日 午前9時30分～11時30分 | | |
| 3 もとの元気でスマイル | | 本埜公民館 (中根 1375) | 4月～平成26年3月 第1・3火曜日 午前9時30分～11時30分 | 随時受付中 | 本埜地域包括支援センター ☎5503 |
| | | | | | |

のリズムをつくっていただくことも目的としています。
◎詳細：左表2のとおり。
②学習サポーター募集

学習教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「学習サポーター」を募集します。学習者への助言・指導をしていただきます。
市内在住で、高齢者の心身の健康増進に理解があり、学習者と明るく学習を楽しめる人 (特別な資格は不要)。
◎日程：次の通り。

【学習日】①7月～11月の毎週金曜日 (総合福祉センター) ②11月～平成26年3月の毎週木曜日 (中央駅前地域交流館)。時間はいずれも午前中3時間程度。
【説明会・事前講習会】①6月中旬に2日間、学習サポーター養成講座を実施します。詳細については、応募者に連絡します。
5月15日(水)までに左記まで。介護福祉課生きがい支援班。

◎利用の流れ：左図のとおり。
◎交付金：年間5,000円以内。
介護福祉課生きがい支援班 (☎内線272)、印西市社会福祉協議会 (☎0294)。

④介護予防事業まるごと教室

市内3カ所の地域包括支援センターが主体となり、各地域で運動、口腔・栄養の講座、介護予防において必要なプログラムを総合的に実施します。
◎詳細：左表3のとおり。
介護福祉課生きがい支援班。

⑤介護支援

ボランティア制度

介護保険施設などでボランティア活動に参加した高齢者にポイントを付与し、そのポイント数に応じて交付金を交付する制度です。

市内に居住する65歳以上の人 (印西市介護保険第一号被保険者)。
◎利用の流れ：左図のとおり。
◎交付金：年間5,000円以内。
介護福祉課生きがい支援班 (☎内線272)、印西市社会福祉協議会 (☎0294)。

市内には、ご自分の家から徒歩で通える場所で、自治会などの地域で自主的に運営しながら継続して運動できる場所づくりに取り組んでいます。
この健康貯筋運動を支えてく

⑥地域展開型 「いんざい健康貯筋運動」サポーター養成講座

市では、ご自分の家から徒歩で通える場所で、自治会などの地域で自主的に運営しながら継続して運動できる場所づくりに取り組んでいます。
この健康貯筋運動を支えてく

ださるスタッフとして、「健康貯筋運動サポーター」を養成します。この機会にサポーターとして活動してみませんか。
◎日程：5月14日(火)、21日(火)、28日(火)。いずれも午後1時～3時30分。
場内役員会議棟204会議室。
①地域展開型「健康貯筋運動」について②サポーターの役割などについて。
③3日間講座に参加できる市内在住の人で健康増進や地域づくりに興味のある人。
定員15人。
④4月15日(月)から左記まで (先着順)。
介護福祉課生きがい支援班 (☎内線272)。

◎印西市介護支援ボランティア制度 利用の流れ◎

