お知らせ

パートⅠ

凡例　時日時　場会場　内内容　対対象　定定員　費参加費　申申し込み　問問い合わせ　HPホームページ　メールメールアドレス　他そのほか　携携帯電話

介護予防事業

市では、高齢者の生活機能の低下を防ぎ、地域で自立した日常生活が継続できるよう、介護予防事業に取り組んでいます。

介護が必要な状態にならないためには、健康を維持することが大切です。いつまでもイキイキと自分らしく生きること、それを実現するための手立てが介護予防です。積極的に取り組みましょう。

◆基本チェックリスト

日常生活に必要な生活機能を把握できるチェックリストです。

このチェックリストは後述のさまざまな介護予防事業へ参加するための指針にもなります。

対市内在住の65歳以上の人（要支援・要介護認定者を除く）。

◉実施方法…対象者には4月下旬に基本チェックリストを送付しますので、ご記入の上、指定日までに返送してください。判定結果は6月下旬ごろに送付します。

◆高齢者筋力向上トレーニング

主に歩くのに必要な筋力の維持・向上、バランス感覚の向上を目的に、理学療法士が指導します。どなたでも負担が少なく安全に楽しく取り組める運動を行います。

時9月～平成28年2月。

他基本チェックリストに同封される「印西市介護予防事業案内」をご確認ください。

※注意事項…基本チェックリストの結果が、運動機能の項目で、「気をつけましょう」となった新規申込者が優先となります。

◆脳の健康教室

(1)【学習者募集】

簡単な計算や読み書き、手先を使うすうじ盤を行うことにより脳の前頭前野を活性化させ、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のリズムを作ることも目的としています。

脳の健康教室の様子

対市内在住の65歳以上の人（要支援・要介護認定者を除く）。

※新規申込者が優先となります。

定20人。

費月額…1，000円（利用料）。

申5月1日㈮～29日㈮までに電話または高齢者福祉課窓口まで。

(2)【学習サポーター募集】

学習教室の運営を手伝っていただけ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・指導を行います。

対市内在住で、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）。

◉説明会・事前講習会…6月下旬に、学習サポーター事前講習会を実施します。

※詳細は、応募者に連絡します。

申5月15日㈮までに電話または高齢者福祉課窓口まで。

【(1)(2)共通】

時①7月～11月の毎週金曜日②11月～平成28年3月の毎週水曜日・いずれも午前中3時間程度。

場①総合福祉センター（竹袋）②ふれあいセンターいんば（美瀬）。

※いずれも送迎なし。

◆介護予防・まるごと教室

「運動」を中心に、介護予防で重要な「口腔」「栄養」の講座を取り入れた「三位一体プログラム」を実施します。

※中央駅前地域交流館は新規申込者が優先となります。

◉介護予防事業◉

教室名	日時	会場	対象	定員	申込期間	問い合わせ・申し込み
介護予防まるごと教室「運動・栄養歯科コース」	6月～8月の毎週水曜日 午前10時～正午	中央駅前地域交流館（中央南）	市内在住の65歳以上で介護保険「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なし。	40人	4月30日㈭まで	印西地域包括支援センター ☎㊷2922
	9月～12月の毎週水曜日 午後	平賀地区構造改善センター（平賀）			7月1日㈬～8月7日㈮	印旛地域包括支援センター ☎㊽1115
	9月～12月の毎週水曜日 午前	和地区集会所（下井）				本埜地域包括支援センター ☎㊼5503
介護予防動いて！認知症予防	6月～8月の毎週金曜日 午前10時～正午	高花老人福祉センター（高花）			4月21日㈫～5月8日㈮	高齢者福祉課生きがい支援班 ☎㊷5111
	10月～平成28年1月 毎週金曜日・午後	ふれあいセンターいんば（美瀬）			8月7日㈮～31日㈪	
	平成28年1月～3月 毎週金曜日・午後	中央老人福祉センター（竹袋）			11月5日㈭～30日㈪	

ストレッチや足腰の運動を行います

※日程は左表のとおり。

◆介護予防・動いて！認知症予防

運動しながら認知症予防にむけた（頭の体操）を実施します。

※日程は左表のとおり。

※高花老人福祉センターは駐車場スペースに限りがあるため車での来場はご遠慮ください。

問高齢者福祉課生きがい支援班（☎内線272）。

高齢者世帯の訪問調査

市内地域包括支援センターと市から委託を受けた在宅介護支援センターでは、高齢者世帯の実態を把握し、福祉サービスの提供に役立てるため、訪問調査を行っています。

65歳以上の独居、高齢者世帯を中心に、支援センター職員が伺うことがありますので、ご協力をお願いします。

なお、支援センター職員は、身分証明書を携帯しています。

また、高齢者の介護や生活に関する相談も各支援センターで受け付けますので、お気軽にご相談ください。

問印西地域包括支援センター（☎㊷2922）、印旛地域包括支援センター（☎㊽1115）、本埜地域包括支援センター（☎㊼5503）。

介護ボランティア制度

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。

◉対象者…市内在住の65歳以上の人（印西市介護保険第一号被保険者）。

◉交付金額…年間5，000円以内。

◉利用の流れ

①ボランティア登録

印西市社会福祉協議会にボランティア登録をし、「介護支援ボランティアカード」を受け取ります。

②受け入れ施設の紹介

市内の介護施設などを紹介します。

③ボランティア活動

印西市社会福祉協議会から紹介を受けた介護保険施設などで、活動を行います。

④スタンプ押印

活動を行った施設でカードにスタンプを押印します。

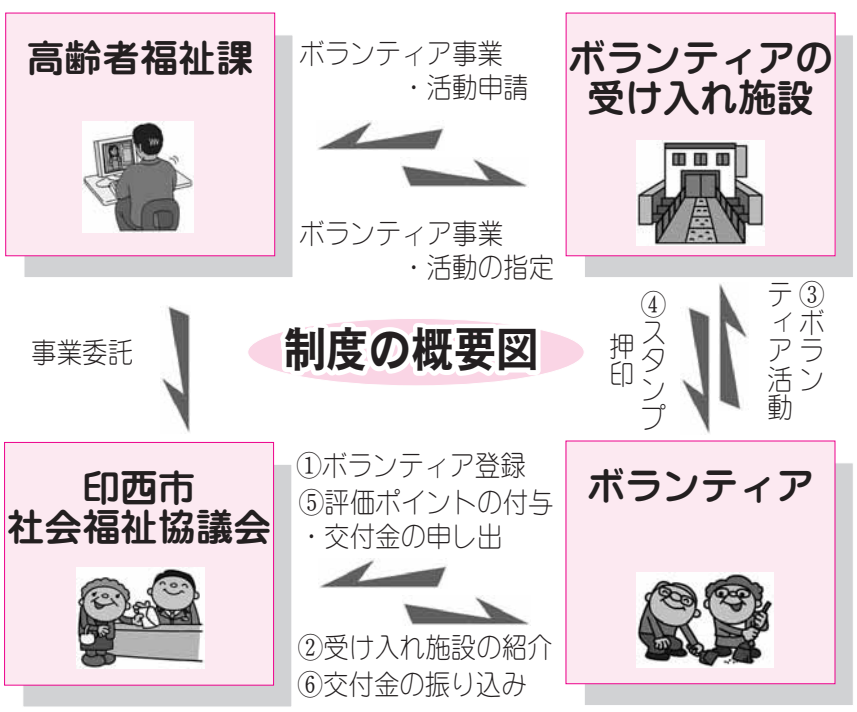
※1時間程度の活動で1スタンプです（1日2スタンプまで）。

⑤評価ポイントの付与と交付金の申し出

翌年度、印西市社会福祉協議会にボランティアカードを提示して評価ポイントを取得し、そのポイントを交付金に換える手続きをしてください。

※市外に転出した場合、交付金を受けることができません。

⑥交付金の振り込み

評価ポイント数に応じた交付金を指定された金融機関の口座に振り込みます。

問高齢者福祉課生きがい支援班（☎内線272）、印西市社会福祉協議会（☎㊷0294）。