

3. いつまでも元気で暮らすために

◆介護予防の取組

地域支援係 22-9616

①シニア元気あっぷ塾

おおむね 65 歳以上で運動制限がない方を対象とした、筋肉を鍛える運動を中心としたトレーニングです。

文化センター、勤労青少年ホーム、マルベリー館、しらさぎ館等で実施しています。

- 自宅でも実践できるよう、立位および椅子やマットを使った運動を基本としています。
- 1回のトレーニングは1時間半です。
- 運動の基礎知識を学んだ市民ボランティア(サポーターきりり会)が各会場の体操指導を行っています。

【服装・持ち物】

動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、ストレッチマット、スポーツタオル

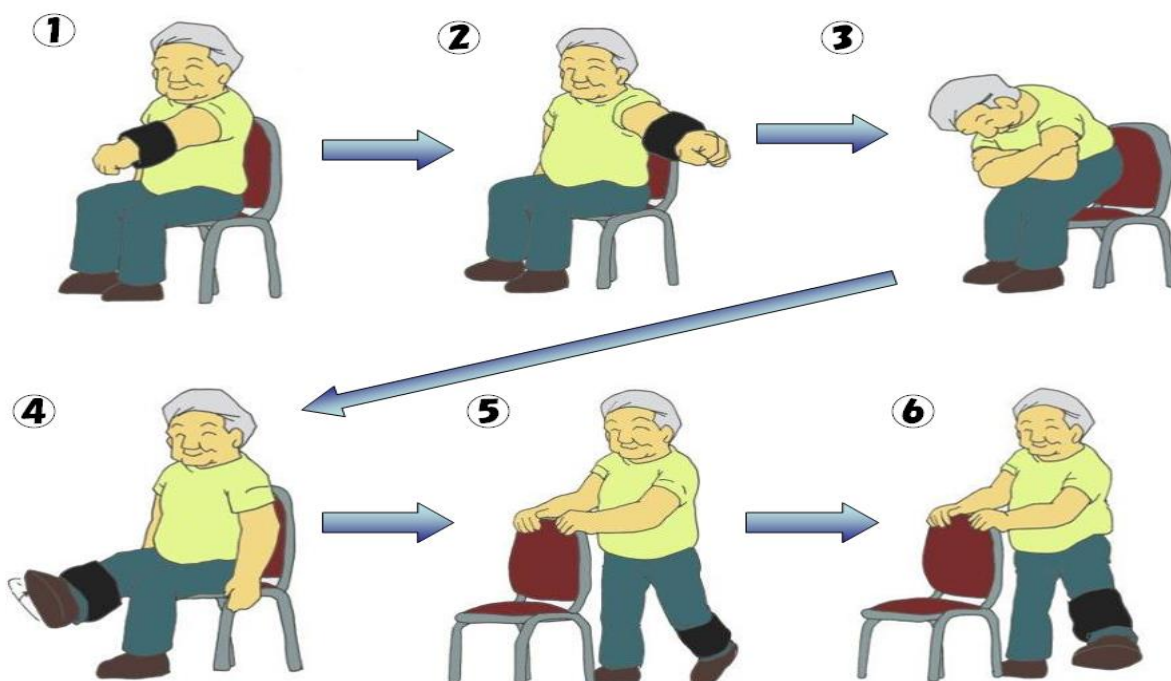


②いきいき百歳体操

「重り」を手首や足首に着けてゆっくりと手足を動かし、無理なく効果的に筋力をつける体操です。

身近な場所で、地域の皆さんと一緒に楽しく続けることで、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

- まずは体験したい！という方は「おやま・まちづくり出前講座」にお申込みいただき、教室の内容・日時・場所等をご相談ください。
- 継続して体操の実施を希望される団体の方には、体操指導の講師派遣(4回)、重りの無料貸し出し等があります。
- 高齢生きがい課窓口にて「いきいき百歳体操DVD」を販売しています。(100円/枚)



③介護予防トレーニング

65歳以上の方で運動制限がない方を対象に、セラバンド(チューブ)等を使ったトレーニングを行うことで、皆様の健康づくりや介護予防に役立てていただき、なおかつ日常生活で運動習慣をつけるきっかけづくりを行ないます。市内3か所の会場で開催します。(各コース定員20名)

【コース】

【スケジュール】

4月～7月 小山市立生涯学習センター
(申込終了)
8月～10月 間々田市民交流センター
12月～2月 桑市民交流センター

| 回数 | 内容 |
|-------|----------------|
| 1回目 | オリエンテーション、体力測定 |
| 2回目以降 | 自重での筋力トレーニング |
| 12回目 | 体力測定 |

| | |
|--------|--|
| 参加費・回数 | 500円/コース・1コースにつき12回 |
| 服装・持ち物 | 室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具等 その他必要なものは申込みの後にご案内します。 |
| 申込み | 高齢生きがい課窓口もしくはお電話でお申し込みください。 |

④いきいきふれあい事業

おおむね65歳以上の方を対象に、地域の公民館等に集まり、小物づくりや体操、踊り、カラオケなどの介護予防のための活動を行う事業です。

市内31か所の会場で、1～3回/週、もしくは1～2回/月程度、概ね10時～12時に実施しています。

各いきいきふれあいセンターの活動日、開催場所はP6でご確認ください。

- 各いきいきふれあいセンターの実施・運営は自治会長・民生委員児童委員・健康推進員等、地域の皆様に運営していただいています。

| | |
|-----|----------------------|
| 利用料 | 50～100円程度/回(必要時、材料費) |
|-----|----------------------|

活動を休止している場合があります。活動状況については、お問合せください。



【 いきいきふれあいセンター 一覧 】

●本館(週1~3回開催)

| NO | 名称 | 所在地 | 開催曜日 |
|----|-------|-------------------------|----------|
| 1 | みつわ | 花垣町公民館(花垣町 1-13-34) | 水 |
| 2 | あゆみ | 小山第一小学校 北校舎(宮本町 1-3-1) | 火・木・金 |
| 3 | ままだ | 間々田市民交流センター(間々田 1960-1) | 木 |
| 4 | いこい | 勤労青少年ホーム 小体育館(犬塚 3-1-2) | 火 |
| 5 | 桑 | えいぶるの里 跡地(荒井 56-1) | 月 |
| 6 | きぬ | 中福良公民館(福良 2163) | 水/第1・3金曜 |
| 7 | とよだ | 豊田中学校給食室西(松沼 397) | 金 |
| 8 | おおや | コマツ集会所(雨ヶ谷 831) | 月 |
| 9 | えきなん | あさひ公園管理事務所(駅南町 5-6-3) | 水・土 |
| 10 | 城南 | 城南市民交流センター(東城南 4-1-12) | 水 |
| 11 | おとめ | 小川家住宅(乙女 3-15-21) | 火 |
| 12 | あじさい | 鹿島向原自治会城北集会所(城北 1-7-29) | 金 |
| 13 | えきひがし | 駅東公園管理事務所(駅東通り 2-25-23) | 金 |
| 14 | みなみ | 認定おおやこども園(東野田 2130-1) | 水 |
| 15 | 寒川 | 旧寒川集会所(寒川 1562-6) | 木 |
| 16 | あけぼの | 通宿公民館(神鳥谷 5-11-4) | 火 |
| 17 | さくら | 中公民館うずま館(下河原田 864) | 木 |
| 18 | ほづみ | 穂積公民館(萩島 61) | 金 |
| 19 | ひがし | 東黒田集落センター(東黒田 233) | 金 |
| 20 | なまい | 旧生井公民館(生良 412-1) | 火 |
| 21 | おもい川 | 黒本農業構造改善センター(黒本 142) | 水 |
| 22 | しんめい | 神明町公民館(神明町 1-178) | 木 |
| 23 | 平和 | 平和公民館(平和 225) | 水 |

●分館(月1~2回開催)

| | | | |
|----|-------|--------------------|--------|
| 24 | いなほ | 新倉公民館(卒島 787) | 第3水曜 |
| 25 | 萱橋 | 萱橋公民館(萱橋 837-1) | 第1・3金曜 |
| 26 | 栗宮 | 栗宮中央公民館(栗宮 1452) | 第1・3土曜 |
| 27 | つかざき | 塚崎公民館(塚崎 772-4) | 第2土曜 |
| 28 | 梁 | 下梁公民館(梁 184) | 第1・3火曜 |
| 29 | はねかわ | 羽川公民館(羽川 429-1) | 第1・3木曜 |
| 30 | 羽西 | 扶桑公民館(扶桑 1-14-18) | 第2・4金曜 |
| 31 | いそのみや | 磯之宮公民館(乙女 714-466) | 第2・3金曜 |

①地域介護予防等支援補助金**【目的】**

市民主体で結成された、介護予防および介護予防支援・生活支援に取り組む団体の立ち上げ・運営に必要な経費の一部を補助することにより、高齢者の社会参加や生きがい活動の推進を図ります。

【対象】

(1) もしくは(2)に該当し、(3)～(6)のいずれにも該当する団体とします。

- (1) 月 2 回以上補助対象活動を行う、市内在住の 65 歳以上の高齢者を含む 5 人以上の団体。
- (2) 市内在住の 65 歳以上の高齢者に対し、月 2 回以上介護予防支援活動を行う団体。
- (3) 地域に対しオープンな活動ができる団体。
- (4) 行政や高齢者サポートセンターと共働できる団体。
- (5) 市内に活動拠点があり国・県または市からの補助金・負担金等を受けていない団体。
- (6) 営利活動を目的としない団体。

【対象となる活動】

介護予防体操、認知症予防、栄養改善、生活支援に関する活動、その他高齢者の介護予防に役立つ活動など。

【補助額】

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 初年度 | 上限 50,000 円/年度(結成月から 1 年間まで) |
| 2 年目・3 年目 | 上限 20,000 円/年度 |
| 4 年目以降 | 上限 10,000 円/年度(補助を希望し、市が適当と認めた団体) |

【申請先】

申請に必要な書類等は、高齢生きがい課地域支援係にお問い合わせ下さい。

②介護ボランティア支援事業**【目的】**

ボランティアを実施することで、健康増進・介護予防を図ることを目的としています。

【対象者】

以下の要件のすべてを満たす方が対象で、あらかじめ本制度に登録をしていただく必要があります。

- (1) 小山市の介護保険の第 1 号被保険者(65 歳以上)および第 2 号被保険者(40 歳以上 64 歳以下)で、要支援・要介護の認定を受けていない方。
- (2) ボランティア団体に所属し、ボランティア活動をする方。
- (3) 転換品の贈呈に関しては、介護保険料および市税の未納・滞納がない方。

【対象となる活動】

いきいきふれあい事業でのボランティアおよび、その他登録団体でのボランティア活動。

【介護ボランティアポイントの付与】

- 1 回 1 時間の活動に対し、1 ポイントを付与します。
(1 日 2 ポイントを限度、複数個所でポイントを得た場合も同様です。)

【転換品の贈呈】

4 月から翌 3 月末までの介護ボランティアポイントは、翌年度に本人の申請に基づき転換品に換えることができます。

転換品は「道の駅思川」で利用できる商品券になります。10 ポイントごとに 1,000 円に換算し、年間 50 ポイントの活動で 5,000 円が限度額になります。