

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

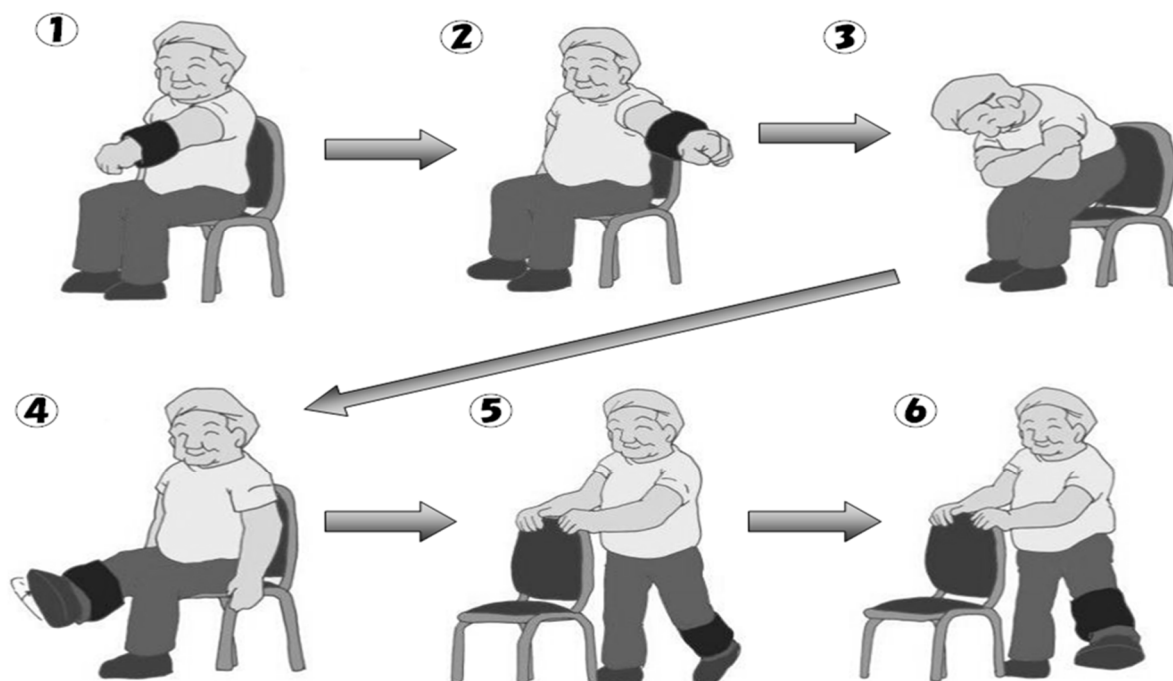


②いきいき百歳体操

「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、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】

5月～7月 大谷市民交流センター
9月～11月 間々田市民交流センター
1月～3月 桑市民交流センター

【スケジュール】

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、地域の公民館等を集まり、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・縮小しているセンターがあります。詳細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・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。