



11月11日は介護の日です



地域で取り組む介護予防

区は、高齢になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられる社会づくりのために、高齢者の健康づくりや社会参加を支援しています。

まると元気アップ教室では、専門の講師による運動や講義を通じて、認知症予防について学べます。気軽に参加してみませんか。



▼南千住ふれあい館：金曜日、午後1時～3時
▼峡田ふれあい館：月曜日、午前9時45分～11時45分
▼町屋ふれあい館：火曜日、午前9時45分～11時45分

＊会場により回数が異なります
＊「まると元気アップ教室」利用中は、介護保険の介護予防通所介護（デイサービス）は利用出来ません

問合せ 高齢者福祉課
☎内線2666
＊利用に関する相談は、地域包括支援センター（2面参照）へ

まると元気アップ教室（登録制・有料）

教室に参加して みんなで介護予防



▼尾久ふれあい館：水曜日、午前9時45分～11時45分
▼夕やけこやけふれあい館：木曜日、午前9時45分～11時45分

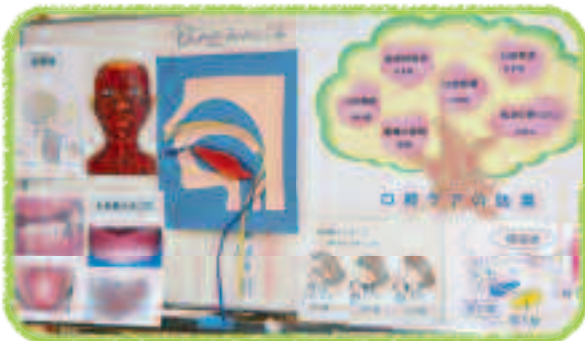
対象 要支援1または2の方・日常生活機能の低下などにより要支援になる恐れのある方、各館15人

費用 1回当たり100円
＊送迎サービス（片道50円）が利用出来ます

＊「まると元気アップ教室」利用中は、介護保険の介護予防通所介護（デイサービス）は利用出来ません

問合せ 高齢者福祉課
☎内線2666
＊利用に関する相談は、地域包括支援センター（2面参照）へ

▼口腔保健教室の様子



▲イラストや写真を用いて分かりやすく説明します

口の健康のために 口腔保健教室

足腰と同じように口の機能も年齢と共に衰えていきます。「口の渇き」「むせ」「食べこぼし」など気になることはありませんか。区では、嚥む力の測定、口の体操や唾液腺のマッサージなどを取り入れた教室を実施しています。また、町会や高齢者クラブ、自主的に活動している会などへも出張して教室を実施しています。気軽にお問い合わせ下さい。

問合せ 高齢者福祉課
☎内線2662

ボランティア活動をしている方を紹介します

須田芳弘さん（70歳）は、1年前から南千住中部在宅高齢者通所サービスセンターで週1回活動をしています。施設利用者の好みに合わせてお茶を出したり、食器を洗ったり、出口まで見送ったりしています。

●ボランティア活動が自分自身の心と身体の健康づくりに



▲ボランティア活動中の須田さん

い、手術をして回復し、「授かった命だから、誰かの役に立とうと考えた」ということです。「利用者の方との会話による触れ合いで、私自身が癒され、脳のトレーニングにもなっています」と、須田さんは言います。

●出来る範囲で楽しみながら活動

長く続ける秘訣は、「頑張り過ぎず、楽しみながら活動すること」。自分でも出来ること、施設職員の手助けになれば、利用者のためにもつながると考えているそうです。

施設所長も「ボランティアの皆さんは、私たちの目の届かないところにも気付いてくれ、助かっています」と言っています。

区が指定する介護保険施設等（38カ所）でボランティア活動を行うことで、現金に交換出来るポイントがたまるとの制度です。

区が主催する「いきいきボランティアポイント制度説明会」を受講し、登録することで利用出来ます。

対象 区内在住の65歳以上の方（介護保険第1号被保険者）

ポイント 1時間の活動で100

申込み・問合せ 介護保険課
☎内線2431

期日 12月9日（火）、27年1月16日（金）・2月2日（月）

時間 午前10時～正午

場所 区役所3階304会議室

申込み方法 各開催日の前日まで電話で

いきいきボランティアポイント制度とは

いきいきボランティアポイント制度説明会

ボランティア活動で いきいき介護予防



高齢者の社会参加は、生きがいづくりや健康づくりにもつながります。区では、「いきいきボランティアポイント制度事業」を実施し、高齢者のボランティア活動を支援しています。

ポイントたまります（1日最大200ポイント）。千ポイント以上たまると、100ポイントにつき100円として、翌年度に現金に交換出来ます（年間限度額5千円）

活動内容 ▼レクリエーションの手伝い▽外出の補助▽話し相手▽お茶出し 他