

高齢者在宅福祉サービスのご案内

	内 容	利用できる方	申込問合せ先	
介護 予防 教室	筋 ト レ 教 室	転倒骨折を予防するための教室です。健康運動機器(マシン)を使い、下肢の筋力低下を防止します。	二次予防事業対象者 (お達者問診票を実施して決定します。)	保健福祉 グループ
	気軽に体操教室	近ごろ「足腰が弱ってきた!」「体力が落ちた!」「もの忘れが気になる!」などと感じている方を対象に自立した生活を送り続けることができるように体操や脳トレなどを行います。		
	お達者健康教室	老人憩いの家を会場に、「10年後も元気で自立した生活を送るにはどうしたらよいか。」「健康づくりのために何をしたらよいか。」などについて話をしています。	おおむね65歳以上の方	
	宅老所健康相談	宅老所で血压測定や健康相談、簡単なレクリエーションやものづくりなどを行います。	おおむね65歳以上の方	
	元 気 は つ ら つ 室 教	介護が必要な状態にならず、できるだけ健康でいきいきとした老後を送ることができるように、効果的な運動プログラムを実施して転倒骨折の予防を図ります。	65歳以上の方	
	て ん と う む し 室 教	転倒骨折を予防するために自宅でできる運動プログラムを紹介します。		
生 き が い 活 動	いきいき健康 マイレージ	いつまでも“いきいき”と“元気”に暮らし続けられるように、高齢者の健康づくりと生きがいづくりを応援する介護予防事業です。 福祉ボランティア活動や健康づくり活動に参加した方に、ポイントを付与し、1年間の活動をとおして貯めたポイントは、いきいき広場マシンスタジオ利用券などの希望商品に交換できます。	65歳以上の方	保健福祉 グループ 社会福祉 協議会
	いきいきクラブ 活 動	おおむね60歳以上の方が地域ごとに組織し、自主的に活動する会員制の団体です。教養講座の開催、健康増進事業、社会奉仕事業、友愛訪問など幅広い活動を行っています。	おおむね60歳以上の 方	保健福祉 グループ
	老人憩いの家	仲間づくりや楽しく憩える場所を提供するため、市内9か所に老人憩いの家などを設置しています。		
	ふれあい福祉 園	生きがいと健康増進の機会をつくり、また世代間交流として保育園児とのふれあいを行います。畑で作った野菜などは、収穫後に園児と会食します。	おおむね60歳以上の 方	保健福祉 グループ
	シルバー人材 セ ン タ ー ☎52-5081	技能や経験を活かしながら働くことをとおして、生きがいのある生活を送る手伝いをしています。	おおむね60歳以上の 方	シルバー 人材セン ター
ひとりの暮らし 高齢者・高齢者世帯向けサービス	独居高齢者などの見守り	定期的に訪問し、安否の確認を行います。見守り推進員は、シルバー人材センター会員のボランティアです。	見守りが必要な方	保健福祉 グループ
	配食サービス	選択メニュー方式により、夕食を届けます。 ※事前に身体状況など聞き取り、利用を決定します。	身体的に調理が困難な方など	保健福祉 グループ 社会福祉 協議会
	軽度生活援助	散歩、買い物、寝具類の日干し、身の回りの整理整頓などの日常生活を支援します。 1回あたり1時間程度、月10回まで ※個人負担 1回あたり200円	要介護などの状態ではない方で、支援によって自立した日常生活を送ることができる方	保健福祉 グループ 地域包括 支援セン ター