

高齢者お役立ちかわら版 ～いきいき過ごすための活用版～ 平成30年度

内容	介護予防基本チェックリスト	物忘れ相談 (定例・巡回相談)	筋力アップ教室	ほのぼの教室	介護予防教室 健康相談	もりもり教室	高齢者サークル 活動助成	にこにこ 体操サークル	あったかハートサロン	ふれあい いきいきサロン																																																																																		
内容	「歩く」「食べる」「意欲を持つ」などの生活機能が低下していないか、介護予防基本チェックリストというアンケートを行います。	認知症に関する理解を深め、物忘れの始まりに早期に気づき、早期相談・早期治療のきっかけとしましょう。タッチパネルによる簡易な検査や相談を行います。	足腰の身体機能の向上をめざし、転倒予防の体操を行います。用具を使い、自宅でも継続してできる運動習慣を身に付けましょう。 	脳の活性化や維持を目的に、回想法や簡単な読み書き、計算、ゲーム等を行います。	転倒予防体操や栄養の話等、介護予防に関する講話や健康相談を行います。	食生活を振り返り、低栄養やメタボリックシンドロームの解消を図ります。簡単に作ることができる食事を調理します。	元気な高齢者の方が、支援が必要な方を支え、趣味や介護予防の活動をしているサークルを支援します。	楽しく体を動しながら、足腰の身体機能を維持するためのサークルです。心身ともに元気に過ごしましょう。	健康面で不安のある方や、日中一人で過ごされる方の交流の場です。家に閉じこもりがちな高齢者の社会交流を行い、心身ともに元気で過ごしましょう。	地域の高齢者等と地域の方々（ボランティア等）が、歩いて行ける場所で集い、ふれあいを通して仲間づくりの輪を広げる会です。																																																																																		
対象者	65歳以上 (要支援・要介護認定者を除く)	・最近、物忘れが気になる方 ・家族に物忘れがあり困っている方 	65歳以上で、 ・介護予防基本チェックリストの基準に該当した方 ・運動機能の低下や閉じこもりの傾向が認められる方 ・比較的元気な方 ・会場まで自分で来られる方 ※交通の便が悪い方はご相談ください。	65歳以上で、 ・介護予防基本チェックリストの基準に該当した方 ・認知症予防に関心のある方 ・会場まで自分で来られる方 ※交通の便が悪い方はご相談ください。	概ね65歳以上の方	65歳以上で、 ・介護予防基本チェックリストの基準に該当した方 ・食生活を見直し、栄養改善に取り組みたい方 ・会場まで自分で来られる方	サークルの条件 ・60歳以上の高齢者5人以上で構成 ・構成員に日常生活に不安や困難を感じている方を含む	・比較的元気な65歳以上の方 ・筋力アップ教室修了後、運動を継続したい方	概ね65歳以上の方 	概ね65歳以上の方																																																																																		
回数 料金	4月に対象者へ郵送配布/5月末までに返送/6月に結果通知	・定例 月1回 ・巡回(各地区健診) どちらも無料	週1回3か月間(計12回) 月800円	月2回6か月間(計12回) 無料	随時 無料	年2回 無料	週1回以上(年間を通じて活動) 1サークルに月2,000円助成	週1回 1回500円	月2回 1回200円	各サロンにより実施回数や利用料、実施日などが異なります。詳細は岩美町社会福祉協議会(☎72-2500)または地域包括支援センターにお尋ねください。																																																																																		
実施 場所	○定例 岩美すこやかセンター 第3火曜日 午前9時30分～11時	○定例 岩美すこやかセンター 第3火曜日 午前9時30分～11時	岩美すこやかセンター 午後2時～3時30分	岩美すこやかセンター 金曜日 午後2時～3時30分	老人クラブや地域サロン等の会場に出向いて1時間程度開催します。	岩美すこやかセンター 午前10時～12時		○岩美すこやかセンター 毎週火曜日 午前9時30分～10時30分	○たきさん温泉 ①第2・4木曜日 午前10時～11時30分 ②第1・3木曜日 午前10時～11時30分																																																																																			
実施日	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>5月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>6月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>21日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>18日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>16日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>20日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>18日</td></tr> <tr><td>1月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>2月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>3月</td><td>19日</td></tr> </table>	4月	17日	5月	15日	6月	19日	7月	17日	8月	21日	9月	18日	10月	16日	11月	20日	12月	18日	1月	15日	2月	19日	3月	19日	<table border="1"> <tr><td>4月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>5月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>6月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>21日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>18日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>16日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>20日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>18日</td></tr> <tr><td>1月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>2月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>3月</td><td>19日</td></tr> </table>	4月	17日	5月	15日	6月	19日	7月	17日	8月	21日	9月	18日	10月	16日	11月	20日	12月	18日	1月	15日	2月	19日	3月	19日	<p>○第1期(5月～7月火曜日)</p> <table border="1"> <tr><td>5月</td><td>1・8・15・22・29日</td></tr> <tr><td>6月</td><td>5・12・19・26日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>3・10・17日</td></tr> </table> <p>○第2期(8月～11月火曜日)</p> <table border="1"> <tr><td>8月</td><td>28日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>4・11・18・25日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>2・9・16・23・30日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>6・13日</td></tr> </table> <p>○第3期(12月～3月火曜日)</p> <table border="1"> <tr><td>12月</td><td>11・18・25日</td></tr> <tr><td>1月</td><td>8・15・22・29日</td></tr> <tr><td>2月</td><td>5・12・19・26日</td></tr> <tr><td>3月</td><td>5日</td></tr> </table>	5月	1・8・15・22・29日	6月	5・12・19・26日	7月	3・10・17日	8月	28日	9月	4・11・18・25日	10月	2・9・16・23・30日	11月	6・13日	12月	11・18・25日	1月	8・15・22・29日	2月	5・12・19・26日	3月	5日	<table border="1"> <tr><td>7月</td><td>6・20日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>3・17日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>7・21日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>5・26日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>2・16日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>7・21日</td></tr> </table>	7月	6・20日	8月	3・17日	9月	7・21日	10月	5・26日	11月	2・16日	12月	7・21日		<p>7月26日(木)</p> <p>10月11日(木)</p>		<p>○文化センター 毎週水曜日 午後2時～3時</p> <p>○老人福祉センター 毎週金曜日 午前10時～11時</p> <p>○大岩交流センター 毎週金曜日 午後2時～3時</p>	<p>○岩美町社会福祉協議会 ①第1・3木曜日 午後2時～3時30分 ②第2・4木曜日 午後2時～3時30分</p>	
4月	17日																																																																																											
5月	15日																																																																																											
6月	19日																																																																																											
7月	17日																																																																																											
8月	21日																																																																																											
9月	18日																																																																																											
10月	16日																																																																																											
11月	20日																																																																																											
12月	18日																																																																																											
1月	15日																																																																																											
2月	19日																																																																																											
3月	19日																																																																																											
4月	17日																																																																																											
5月	15日																																																																																											
6月	19日																																																																																											
7月	17日																																																																																											
8月	21日																																																																																											
9月	18日																																																																																											
10月	16日																																																																																											
11月	20日																																																																																											
12月	18日																																																																																											
1月	15日																																																																																											
2月	19日																																																																																											
3月	19日																																																																																											
5月	1・8・15・22・29日																																																																																											
6月	5・12・19・26日																																																																																											
7月	3・10・17日																																																																																											
8月	28日																																																																																											
9月	4・11・18・25日																																																																																											
10月	2・9・16・23・30日																																																																																											
11月	6・13日																																																																																											
12月	11・18・25日																																																																																											
1月	8・15・22・29日																																																																																											
2月	5・12・19・26日																																																																																											
3月	5日																																																																																											
7月	6・20日																																																																																											
8月	3・17日																																																																																											
9月	7・21日																																																																																											
10月	5・26日																																																																																											
11月	2・16日																																																																																											
12月	7・21日																																																																																											