

高齢者お役立ちかわら版 ～いきいき過ごすための活用版～ 令和3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 (通所型・訪問型)	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																																																						
	「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するため、物忘れ相談プログラム(タブレットを使用した簡易検査)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。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など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。	楽しく体を動かしながら、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 ・通所型の場合、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。) ・定員15名	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	対象者へ送付し返信用封筒で返信	・定例：月1回 ・巡回：各地区健診会場どちらも無料	・通所型：週1回3か月間(計12回) 月800円 ・訪問型：週1回(計10回) 1回200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 月2,000円 助成	週1回 1回500円 ※別途年間保険料1,200円	月2回 1回2,000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	岩美すこやかセンター 第3水曜日 午前9時30分～11時	○定例 岩美すこやかセンター 第3水曜日 午前9時30分～11時	○通所型 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 A：午前9時30分～10時15分 B：午前10時30分～11時15分 C：午前11時30分～12時15分 ○なごみの館 毎週水曜日 午前10時～10時45分 ○文化センター 毎週水曜日 A：午後1時30分～2時15分 B：午後2時30分～3時15分 ○老人福祉センター 毎週金曜日 A：午前9時30分～10時15分 B：午前10時30分～11時15分 ○大岩交流センター 毎週金曜日 A：午後1時30分～2時15分 B：午後2時30分～3時15分	岩美町社会福祉協議会 ・第1・3木曜日 午前10時～11時30分 ・第1・3木曜日 午後2時～3時30分 ・第2・4木曜日 午前10時～11時30分 ・第2・4木曜日 午後2時～3時30分																																																							
実施日	<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>4月</td><td>21日</td></tr> <tr><td>5月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>6月</td><td>16日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>21日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>18日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>20日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>17日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>15日</td></tr> <tr><td>1月</td><td>19日</td></tr> <tr><td>2月</td><td>16日</td></tr> <tr><td>3月</td><td>16日</td></tr> </table> ○巡回 (各地区健診時開催)	4月	21日	5月	19日	6月	16日	7月	21日	8月	18日	9月	15日	10月	20日	11月	17日	12月	15日	1月	19日	2月	16日	3月	16日	<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>5月</td><td>11・18・25日</td></tr> <tr><td>6月</td><td>1・8・15・22・29日</td></tr> <tr><td>7月</td><td>6・13・20・27日</td></tr> </table> 第2期 (8月～11月火曜日) <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>8月</td><td>24・31日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>7・14・21・28日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>5・12・19・26日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>2・9日</td></tr> </table> ○訪問型 指導者が自宅を訪問して指導します。実施日時は、随時決定します。	5月	11・18・25日	6月	1・8・15・22・29日	7月	6・13・20・27日	8月	24・31日	9月	7・14・21・28日	10月	5・12・19・26日	11月	2・9日	<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>7月</td><td>2・16日</td></tr> <tr><td>8月</td><td>6・20日</td></tr> <tr><td>9月</td><td>3・17日</td></tr> <tr><td>10月</td><td>1・15日</td></tr> <tr><td>11月</td><td>5・19日</td></tr> <tr><td>12月</td><td>3・17日</td></tr> </table>	7月	2・16日	8月	6・20日	9月	3・17日	10月	1・15日	11月	5・19日	12月	3・17日		<table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>8月</td><td>6日(金)</td></tr> <tr><td>11月</td><td>5日(金)</td></tr> </table>	8月	6日(金)	11月	5日(金)					
4月	21日																																																															
5月	19日																																																															
6月	16日																																																															
7月	21日																																																															
8月	18日																																																															
9月	15日																																																															
10月	20日																																																															
11月	17日																																																															
12月	15日																																																															
1月	19日																																																															
2月	16日																																																															
3月	16日																																																															
5月	11・18・25日																																																															
6月	1・8・15・22・29日																																																															
7月	6・13・20・27日																																																															
8月	24・31日																																																															
9月	7・14・21・28日																																																															
10月	5・12・19・26日																																																															
11月	2・9日																																																															
7月	2・16日																																																															
8月	6・20日																																																															
9月	3・17日																																																															
10月	1・15日																																																															
11月	5・19日																																																															
12月	3・17日																																																															
8月	6日(金)																																																															
11月	5日(金)																																																															