

# 介護予防を身近に ～地元で元気にいきいきと～



## 住民主体の介護予防活動を支援しています！

町内会の集会所などで自主的に行っている、ダンベル体操や軽体操、レクリエーション、お茶飲みなどの集まりは、社会参加の場所として介護予防の大切な取り組みです。

長く活動を続けていただくために、一定の要件に当てはまる場合、「住民主体型のデイサービス」と位置付け、市で補助を行う事業を行っています。会の名称はそのまま使えます。皆さんの団体も始めてみませんか？詳しくは下記まで問い合わせください。

### 補助対象要件

要件	項目
実施団体	町内会または町内会が推薦する地域住民で構成される団体である
開催時間	1回2時間以上の開催をしている
活動内容	身体の状態に応じ、ダンベル体操や軽体操、レクリエーションなど、介護予防活動を行っている
開催日数	月におおむね4回以上、定期的に開催している
利用者	地域を限定せず、受け入れを行うことができる

### 補助金額

通りの場の開催実績に応じ、月額最大3万円が補助金として交付されます。

※要件により金額が変わります。

### 補助対象経費

通りの場の運営費用として補助金を活用することができます。例えば、会場費、講師謝金、レクグッズ購入費などです。

※飲食費など当てはまらないものもあります。



▲一足先に始めている藤倉親交会ふれあい教室の皆さん。和気あいあいとした雰囲気の中での活動が、皆さんの楽しみになっています。

## 家族介護教室のご案内

介護している方や、介護に関心のある方を対象に家族介護教室を開催します。「栄養と食事」、「口腔ケア」をテーマに開催しますので、ご参加ください。



### 低栄養状態を防ぐ食生活のヒント！

毎日の介護において「食事づくりが大変…」、「むせやすくなった」など食に関する疑問や悩みはありませんか？

高齢期に必要な栄養や食べやすい食事の工夫など管理栄養士さんからお話があります。試食もあります！



**とき** 11月22日(水) 10:00～11:30  
**ところ** 公民館図書室(東玉川町)  
**参加費** 無料 **定員** 30人程度  
**申込** 申込先まで、電話または直接窓口で申し込みください。

### 全身の健康を守る！お口の健康！

口は、話す、食べる、表情を豊かにする、脳を刺激するなど大切な機能を持っています。

それぞれの体の状態に合わせた口腔ケアや口腔体操、便利グッズの紹介など歯科衛生士さんからお話があります。



**とき** 12月7日(木) 10:00～11:30  
**ところ** 公民館図書室(東玉川町)  
**参加費** 無料 **定員** 30人程度  
**申込** 申込先まで、電話または直接窓口で申し込みください。

問・申込 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204