

介護予防事業～元気で暮らすための教室～

市では、地域で生き生きとした生活を送ることができるよう、介護予防や生きがい支援としての事業を行っています。興味のある人はぜひ足を運んでください。詳細は下記へ問い合わせてください。



いきいきサロン

対象

サロン開催地区に住む、おおむね 65 歳以上の人



運動機能向上教室

対象

滝沢市内に住む 65 歳以上の人
※ただし、医師により運動制限の指示が出ている人、心臓疾患のある方などは参加を断る場合があります。

内容

- ・近所で楽しく交流・気分転換ができるよう、地域にある公民館などで定期的に開催しています。
(開催を希望する自治会などが、市の委託を受けていきいきサロンを開設します。2月時点で市内 26 カ所)
- ・各地区月 1 回以上開設しており、実施頻度や実施内容はサロンによってさまざまです。
- ・年に 3 回～ 12 回、健康相談や介護予防の講話・レクなどを行う介護予防教室を開催します。

その他

- ・介護予防教室の日程と場所は、広報たきざわお知らせ版(カレンダーページ)に掲載します。
- ・サロンの開催地区や開催日などの情報については市地域包括支援センターまで問い合わせてください。

内容

- ・低下しがちな筋力を付け、教室参加後も運動習慣を身に付けることができるようきっかけづくりを応援します。高齢期に多い「低栄養」「口の機能の低下」「物忘れ」の予防についても学びます。
- ・市内施設と高齢者向けトレーニング機械を利用して、無理なく筋力やバランス能力・持久力を高めていきます。
- ・理学療法士を講師として、自宅で行う運動についても学びます。

会場

- ・滝沢総合公園体育館(会議室)、はつらつ元気館、市民福祉センター(集会室)
- ※移動手段のない人は、送迎あり

日時

- ・5～6月コース、7～8月コース、9～10月コース、11～12月コース
- ・各コース毎週火曜日、2月目以降は毎週火・木曜日の午後 1 時半～午後 3 時半(週 1～2 回の全 12 回)

●問い合わせ 市地域包括支援センター (☎ 656 - 6523)

高齢者に関するさまざまなサービスや相談窓口 ☎

高齢者の皆さんが健康で自立した生活ができるよう、また在宅での介護が継続できるように、地域包括支援センターをはじめ、さまざまな場所で相談を受け付けています。

担当する 地域包括支援センター	圏域	自治会
しょうじつかい 松実会地域包括支援センター ☎ 688 - 1088 巣子 732 - 2 ケアハウス巣子内	北部	柳沢、巣子、南巣子、長根、川前、南一本木、いずみ巣子、北一本木
滝沢市地域包括支援センター ☎ 656 - 6523 市役所 1 階⑦窓口	中部	元村南、室小路、国分、元村中央、牧野林中央、南牧野林、法誓寺、元村東、元村西、元村北、あすみ野
滝沢南地域包括支援センター ☎ 601 - 5415 篠木黒畑 56 - 1 丹内ビル 3 階	南部	小岩井、大釜上、大釜南、篠木、大沢、鶺鴒南、鶺鴒中央、滝沢パークタウン、上の山、上鶺鴒、鶺鴒温泉、滝沢ニュータウン、姥屋敷

※市地域包括支援センターは、中部圏域の担当の他、各圏域の後方支援などの連携を行います。

【各圏域の担当の地域包括支援センターで受け付けている相談内容】

- ① **高齢者に関する総合的な相談** (介護サービス、各種制度、相談先を知りたい) など
 ……中部圏域は、生活状況などを把握するための実態把握訪問などをランチとして「**れいたく苑居宅介護支援事業所 ☎ 684 - 5227**」に委託しています。
- ② **認知症に関する支援や相談** (認知症という病気について、認知症の人への対応を知りたい) など
- ③ **生活支援に関する相談** (高齢者の一人暮らしで買い物が大変、雪かきを頼めるところを知りたい) など
 ……中部圏域は、生活支援コーディネーターを「**市社会福祉協議会 ☎ 684 - 1110**」に委託しています。

【圏域関係なく滝沢市地域包括支援センターで受け付けている相談内容】

- ① **医療と介護連携に関する相談** (薬の管理が難しい、病気があるが自宅で最期を迎えたい) など
- ② **介護予防事業に関する相談** (老後も元気で暮らすための色々な方法を知りたい) など

【圏域関係なく受け付けているその他の相談場所】

「認知症まちかど相談室」

市内の認知症グループホームで、認知症に関する身近な相談窓口を開設しています。

- グループホーム今が一番館 (☎ 688 - 1320) ○ケアホームまごのて (☎ 694 - 1071)
- グループホームほほえみの家 (☎ 684 - 2606) ○グループホームえがおの花大釜 (☎ 613 - 2431)

「盛岡広域成年後見センター」(盛岡広域 6 市町で共同設置)

成年後見制度は認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人を支援し、本人に代わり財産や権利を守るための制度です。制度の利用についてさまざまな相談に応じています。

- 盛岡市大通 1 丁目 1 番 16 号 岩手教育会館 2 階 (☎ 626 - 6112)