住民さんの通いの場づくりを応援します

地域包括支援センターでは、高齢者の外出のきっかけ になり、気軽に通えるような地域サロン活動グループを 応援します。





対象となるグループ(以下のいずれにも該当)

- (1)65歳以上の高齢者で構成するおおむね10人以上のグループ。サロン活動運営者は年齢を問いません。ただし、半数以上は65歳以上及び同地区であること。
- (2)年に1回程度、地域包括支援センターが開催する研修に参加できること。
- (3)1か月に1回以上活動していること。
 - ※新型コロナウイルス感染症等感染拡大防止の ため、開催できない場合はこの限りではありま せん。
- (4)グループ名義の通帳を作成していること。
- (5)新型コロナウイルス感染症予防対策がなされていること。
 - ※新型コロナウイルス感染状況により、対象条件が変更される可能性があります。

募集期間

4月1日(金)から9月30日(金)まで

助成金額

1グループにつき年間36,000円を上限

※申請月によって上限額が変わります。(活動費約 3,000円/月の計算)

その他要件

- (1)参加者が、他のグループと半数以上重なる場合は、 1グループのみが助成の対象
- (2) 町内の集会所やグラウンド、自宅等で活動しているグループ
 - ※飲食店やカラオケ店といった店舗での活動は対象になりません。
 - ※他の助成を受けている場合でも、補助対象となる可能性があるので、ご相談ください。

活動内容例

- (1) 茶話会やレクリエーションなどのサロン活動
- (2) 体操や筋トレといった健康づくり活動
- (3)料理教室、菜園づくりなどイベント活動 など

申込・お問い合わせ先

長寿福祉課 地域包括支援センター NTT…TeL(32)8856、IP直通…TeL(39)9078

健康づくり・介護予防サポーター講座のご案内

町では、住民のみなさんが「生きがいを持って、健康で生き生きと安心して暮らすことのできる健康長寿のまちづくり」を目指しています。

健康づくりや介護予防の取組みを「個人」から「地域」に 広げていくために、<u>行政と共に活動していただけるボラ</u> ンティア養成のための講座を開催します。

※参加を希望される方は、長寿福祉課 地域包括支援センターまでお問い合わせください。

第1回講座

開催日 4月27(水)13時30分~

テーマ 「伝統を残す暮らしからフレイル予防を考える

~奄美大島の視察より~|

講師川崎医療福祉大学石本恭子准教授

※第1回以降は月1回、講座や活動に参加していただく 予定です。

・ 間長寿福祉課 地域包括支援センター NTT… IE(32)8856、IP直通… IE(39)9078

紙おむつの支給について

長寿福祉課では、在宅の要介護高齢者の方・障がいをお持ちの方に紙おむつを支給することにより、介護者の負担軽減を図っています。紙おむつの受給の対象は、下記のいずれの要件にも該当する方です。

高齢者の要件

- (1) 町内に住所を有する在宅の65歳以上で、要介護状態 区分が3以上の常時失禁状態である方
- (2)本人が町民税非課税である方

障がい者の要件

- (1)身体障害者手帳に<u>下肢、体幹又は運動機能障害・移動</u> の障がいの程度に1級又は2級の記載がされている方
- (2)町内に住所を有する在宅の3歳以上65歳未満で、ねたきりかつ常時失禁状態である方
- (3)本人が町民税非課税である方
- (4) 吉野町障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律施行規則に定める日常生活用具のうち、ストマ装具(紙おむつ)の支給対象外である方

【注意事項】

2週間以上の短期入所利用や入院等で不在の場合はご 利用できません。

- ◆紙おむつは業者から電話連絡後に直接配送されます。 印鑑もしくはサインにて直接お受け取りください。直接 配送となるため連絡先を業者にお知らせすることとなり ます。
- ◆紙おむつの申請・種類変更は、毎月25日までに長寿福祉課へご連絡いただければ、次月からの開始・変更が可能です。

・ 間長寿福祉課 地域包括支援センター・ NTT… TEL(32)8856、IP直通… TEL(39)9078

4月2日は国連の定めた 世界自閉症啓発デーです

4月2日~8日は、発達障害啓発週間

国連総会(H19年12月18日開催)において、カタール王国王妃の提案により、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」(World Autism Awareness Day)とすることが決議され、全世界の人々に自閉症を理解してもらう取り組みが行われています。

詳細は、下記サイトをご覧ください。

世界自閉症啓発デー 日本実行委員会(公式サイト)→



自閉症をはじめとする発達障害について 知ること、理解をすることは、発達障害のあ る人だけでなく、誰もが幸せに暮らすこと ができる社会の実現につながっていきます。

お持ちの障がい者手帳 ご確認ください

身体障害者手帳

精神障害者 保健福祉手帳 療育手帳

「引っ越した」「名字が変わった」など、手帳に記載のある情報(住所・氏名など)が、現在のものと違うときは、変更の届出が必要です。お心当たりのある方は、下記までお問い合わせください。

間長寿福祉課 障がい福祉係

NTT…IL(32)8856、IP直通…IL(39)9078

令和3年度

いきいきクラブ 活動報告

令和3年度も、新型コロナウイルス感染症の影響により活動の中止が 続きましたが、流行状況の落ち着いた時期に感染予防対策を十分に 行いながら、2回の講義を実施しました。講師として、川崎医療福祉大 学石本恭子先生をお迎えし、『フレイル』について学びました。

「健康寿命をのばす秘訣~体・心・地域のつながりから考える~」

昨年 4月23日 リモートで石本先生と吉野町をつないで講 義を実施し、「フレイルとは何か」、「コロナ禍 の影響によるフレイル一について学びました。



(ア『フレイル』とは?

加齢に伴って、気力や体力が徐々に落ち、不健康を引き 起こしやすい状態のこと。



「身体的フレイル・サルコペニア」



石本先生を吉野町に招き、初めての対面で の講義を行いました。

サルコペニアに関することや、お家で簡単に 出来る体操を教えてもらいました。

昨年 11月26E 開催

【ア『サルコペニア』とは?

加齢による筋肉量の減少・引力の低下のことをいいま す。先生によると、定期的な運動を続けることで筋力は 強くなるそうです。筋力を維持することは、転倒予防等 にも効果があります。皆さんも、ご自身に合った運動や 体操を発見し、定期的な実施を習慣にしてみましょう。

「いきいきクラブ」で一緒に活動したい方を募集!

いきいきクラブでは、健康づくりや介護予防の輪を吉野町全体に広げるため、毎年がん検診や 禁煙、減塩の啓発活動などを行っています。また、身近な健康の課題について、いきいきクラ ブの中で学び、ご自分の地域のサロンなどで広めている方もいます。

一緒に健康や介護予防について学んだり、啓発活動をしてみませんか?

ご興味のある方は、保健センター【Tel(32)0521】までご連絡ください。