



福祉・健康

●家族介護慰労金を支給

要介護となった方の介護をしている家族に対し、市から慰労金を支給します。【対象次のすべての条件を満たす方】▽要介護度が4か5で、その期間が1年以上▽期間中に一度も介護保険によるサービスを受けていない▽期間中に要介護者が90日以上入院していない▽要介護者と介

護者が同一の世帯で市民税非課税世帯 **支給額** 10万円 (高齢サービス係)

●高齢者イキイキ・ニコニコ

介護予防教室 下の表のとおり行います。 **期間** 4月～6月(全12回) **対象** 65歳以上の健康な方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) **定員** 各15人多数抽選/初めての方を優先) **参加費** 各1000円(材料費別) **申込** はがきに希望コースの番号と、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、3月16日(必着)までに次のあて先へ郵送 **▽①▽②▽③▽④▽⑤▽⑥▽⑦▽⑧▽⑨▽⑩▽⑪▽⑫▽⑬▽⑭**

介護保険事業の厳しい財政運営

介護保険事業は、平成12年に始まり、4月で丸9年になりま

保険料で賄わなければならないので、現在の介護保険料(基準月額4100円)では安定的な財政運営が難しくなってきました。 **第1号被保険者の皆さんは、**より一層、健康に留意し、生活機能を維持・改善する介護予防に努めていただくようお願いいたします。 ※詳しくは、介護福祉課保険料担当へ。

▼高齢者イキイキ・ニコニコ 介護予防教室コース

コース	曜日	主な場所
① 軽体操	水曜 午前	富士見会館
② 軽体操	木曜 午前	福島会館
③ 実用書道	月曜 午前	緑会館
④ 実用書道	火曜 午前	武蔵野会館
⑤ 絵画	火曜 午前	松原町高齢者福祉センター
⑥ ウォーキング	月曜 午前	玉川上水
⑦ デジカメ教室	月曜 午前	昭和町分室
⑧ 着付け教室	水曜 午前	昭和町分室
⑨ スポーツ吹き矢	水曜 午前	武蔵野会館
⑩ スポーツ吹き矢	水曜 午後	福島会館
⑪ 脳のトレーニング(体操・音楽・工作など)	火曜 午前	朝日会館
⑫ 脳のトレーニング(体操・音楽・工作など)	木曜 午前	拝島町高齢者福祉センター
⑬ 絵手紙	水曜 午前	武蔵野会館
⑭ 栄養講座	火曜 午前	拝島町高齢者福祉センター

※時間は、午前＝9時30分～11時30分、午後＝1時30分～3時30分です。 ※会場の都合により曜日が一部変更する場合があります。

022中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキイキ・ニコニコ教室」係 **▽⑬▽⑭▽⑮** 0022中神町1256-5-110 NPO法人ひだまり「イキイキ・ニコニコ教室」係 **注意** コースは複数選択可、ただし、はがきは1人1枚につき1コースのみ記入(高齢サービス係)

▼高齢者介護予防デイサービス日程

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	筋力トレーニング	健康維持体操
火	健康維持体操 音楽療法	筋力トレーニング
水	水浴訓練(9時～10時)	筋力トレーニング
木	筋力トレーニング	健康維持体操 音楽療法
金	筋力トレーニング 音楽療法	健康維持体操

※2つまで選択できます。 ※各コース、栄養指導も行います。

(11月は16日、12月は21日、3月は15日) 〓 拝島町高齢者福祉センター 〓 第4火曜日(9月は15日) 〓 玉川会館(9月～2月は福島会館) 〓 第4木曜日 〓 福島会館 〓 第4金曜日 〓 武蔵野会館 **対象** 65歳以上で健康を維持したい方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) **定員** 各30人(多数抽選) **参加費** 1回250円 **申込** 3月14日までにデイサービスセンター(あいぼつく内) **85445033**へ(高齢サービス係)

●アクティブシルバール体操

教室 健康運動指導士の指導で健康維持体操を行います。 **日時** 4月～来年3月(全12回)の午後1時30分～3時(玉川会館のみ午前10時30分～正午) **コース** 次のいずれかを選択 **▽第4月曜日**

「口腔体操で噛む力、飲み込む力を向上して安全で楽しい食生活を目指し、誤嚥性肺炎の予防も！」 **対象** 65歳以上の方 **定員** 各20人(申込順) **申込** 3月2日から歯科医師会 **85460067**(月曜～金曜日の午前10時～午後4時)へ(高齢サービス係)