

# 介護予防や認知症に関するお知らせ

## 介護予防教室

	いきいき教室	ノルディック・ウォーク	ゆーゆー元気教室
内容	①ふまねっとでコグニサイズ ②セラバンド体操～ほくして・喜多えて・すこやかに～ ③パステルで脳と心の若返り!	両手にボール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。	いすに座って行う運動教室です。みんなで無理なく、楽しく体を動かすことができます。
対象	要介護認定を受けていない65歳以上の市民		
日時・場所	①梅田・藻川会場 5月10日(金) ▷10:00～11:30(受付9:45～) 梅沢コミュニティセンター ▷13:30～15:00(受付13:15～) 藻川コミュニティ消防センター ②金木・市浦会場 5月17日(金) ▷10:30～11:30(受付9:45～) 金木公民館 ▷13:30～15:00(受付13:15～) 保健センター市浦 ③五所川原会場 5月23日(木) ▷10:00～11:30(受付9:45～) コミュニティセンター栄 ▷13:30～15:00(受付13:15～) 市民学習情報センター	①五所川原会場 5月13日(月)、27日(月) 10:00～11:30(受付9:30～) つがる克雪ドーム ②市浦会場 5月21日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) 大沼公園(集合…市浦コミュニティセンター)	①5月1日(水) ②5月15日(水) ③5月29日(水) 10:00～11:00(受付9:30～) 生き生きセンター
料金	無 料		
講師	①②青森県長寿社会振興センター ③3色パステルアートインストラクター 今ゆき子氏	全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員	健康運動指導士 鬼武由美子氏
持ち物	飲み物、汗ふきタオル、筆記用具	飲み物、汗ふきタオル、帽子、手袋、ボール(無料レンタルあり)、内履き(雨天時は室内を歩くため)	飲み物、汗ふきタオル
申込み	初めて参加される方は事前にお申し込みください。		

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2463

## 認知症関連事業

	もの忘れ検診	認知症カフェ「カフェ de つえぎ」
内容	認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です(予約制)。	気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。実施主体…公益社団法人認知症のひとと家族の会
対象	65歳以上または若年性認知症が心配な市民	どなたでも
日時	5月16日(木)、23日(木)、30日(木) 各日13:00～13:30	5月12日(日) 10:00～12:00
場所	健生五所川原診療所	中央公民館2階第1会議室
料金	無料	200円(茶菓子代)
その他	定員…各日1名	今月のテーマ…「認知症の方への接し方」 講師…認知症介護指導者 和島真由美氏

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

\*次ページに続きます。

## 家族介護出張相談

介護職員がご自宅等へ出張して、オムツ交換、体位交換、移乗介助、入浴介助など身体介護に関する実技指導・相談に対応します。

対象…要介護状態の方を在宅介護している家族

料金…無料

申込み

希望される方に状況をお聞きし、日程を調整します(予約制)。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2453

## アクティブシニアポイント事業参加者募集

元気な高齢者が同じ高齢者目線で支援を必要とする高齢者を支える「互助」機能が充実した地域づくりのため、介護施設等において利用者のお話し相手をしたり、お手伝いをしたりする「アクティブシニアポイント事業」を展開しています。



昨年度のボランティアの様子

今年は、より多くの方がアクティブシニアポイント事業で積極的に活動できるよう、研修会を実施します。研修会を受講後、会員登録となりますので、ぜひご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

場所…生き生きセンター

日時…5月20日(月) 10:30～12:00

概要…1時間のボランティア活動で1ポイント(1ポイント100円、1日2ポイントまで)、年間最大100ポイントまで貯めることができ、ポイントは商品券と交換できます。

活動場所の例

受入施設、市の介護予防教室、通いの場等

問い合わせ・申込先

▷五所川原市社会福祉協議会 Tel.34-3494

▷地域包括支援課 内線2464

## 「五所川原市老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定しました

市では、地域包括ケアシステム(医療、介護、介護予防、住まい、日常生活の支援が包括的に確保される体制)の構築を目指し、令和6年度から令和8年度までを計画期間とする「五所川原市老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定しました。

計画では、介護度が重症化しやすい後期高齢者人口の増加に伴い、介護給付費の上昇が見込まれていますが、できるだけ高齢者の負担が増えないよう、介護予防や健康施策を展開し、介護給付費を抑制していくこととしています。また、高齢者が住み慣れた地域で明るく生き生きと安心して暮らすことができる仕組みづくりを目標として、各種施策に取り組んでいきます。

問い合わせ先…介護福祉課 内線2441



答申書を手渡す津川高齢社会対策検討委員長(左)

五所川原市を応援しよう!!

**新築・増改築・水廻り・塗装**  
建替え・リフォーム・建物解体・庭木伐採 など  
春の期間限定 塗装キャンペーン開催中!  
サイディングの色をそのまま残すクリア塗装もおすすめです  
屋根や外壁の塗装で新築のようにみえがえります!!

◎ 浄化槽設置費用の補助金制度  
新築・建替・改築工事などで合併浄化槽を新たに設置する方を対象とした補助金制度があります。  
受付期間 4月1日(月)～12月20日(金)迄  
※詳しくはシラカワ住研まで!お気軽にお電話ください!

総合建築  
「増改築相談員」のいるお店  
0120-34-6806  
五所川原市大字地蔵字榎木 370-3

住研  
0120-34-6806

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**

屋根塗装 外壁塗装

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号  
・五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)  
◆ホームページは◆ Google

屋根・外壁リフォーム専門店  
アートリフォーム(株) 0173-33-4713  
五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

◎ 広報有料広告