



稲城なじのすけ
©K.Okawara・Jet Inoue
広報

介護予防特集号

▶ 問い合わせ 高齢福祉課
地域支援係、介護保険係



11月11日は
「いい日、いい日」の介護の日



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
◀ メール配信サービス (登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください)

市役所(代表) ☎042-378-2111
平尾出張所 ☎042-331-6346
若葉台出張所 ☎042-350-6321
開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 ☎042-377-4781

ご相談ください！ 地域包括支援センター

高齢者の介護・福祉・保健・医療などさまざまな相談を受け、高齢者の生活をサポートするのが地域包括支援センターです。

市内には4カ所の地域包括支援センターがあります。保健師、看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がおりますので、お困りのこと、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

私たちが担当します！

地域包括支援センターひらお

担当地区＝坂浜・平尾



平尾2-49-20 ☎331-6088

地域包括支援センターやのくち

担当地区＝押立・矢野口



矢野口1804-3 ☎370-2202

地域包括支援センターエレガントもむら

担当地区＝大丸・東長沼・百村



百村255 ☎379-5500

地域包括支援センターこうようだい

担当地区＝向陽台・長峰・若葉台



向陽台3-4-4 ☎370-0040

4つの柱で 皆さんをサポート

1. さまざまな相談を受けます

最近転びやすくなった、介護保険はどうしたら利用できるかなど、皆さんが抱える生活全般の悩みや相談を受け付けます。高齢者やそのご家族からだけでなく、ご近所の方など、どなたでも構いません。

2. 介護予防プラン・介護予防教室のご案内

要介護認定で「要支援1」「要支援2」となった方の介護予防プランを作成します。介護や支援が必要となる恐れのある方や元気な方には介護予防教室をご案内します。

3. 高齢者の尊厳と権利を守ります

虐待の早期発見・防止、悪質商法の被害防止などを関係機関と連携して進めます。財産管理や日常生活上の契約などに不安を抱えている方に対する成年後見制度の活用を支援します。

4. 地域のネットワークで生活をサポートします

医療機関、民生委員、自治会、社会福祉協議会、ボランティア団体、各種サービス事業所など、関係機関とネットワークを作り、地域ぐるみで支えます。

高齢者交流の場

高齢者がいつでも誰でも気軽に出かけられる場所として、「押立の家」「大丸憩いの家」「平尾20クラブ」の3カ所があります。さまざまな活動を通して、地域の方向士のつながりができることを目指しています。

名称	場所	開催日	時間	問い合わせ
押立の家	押立728-8	毎週火・水・木曜日 隔週土曜日	午前10時～午後3時 午後1時～3時	地域包括支援センターやのくち ☎370-2202
大丸憩いの家	都営稲城アパート 第二集会室	毎週火曜日	午前9時～正午	地域包括支援センターエレガントもむら ☎379-5500
平尾20クラブ	平尾住宅20号棟 集会室	毎週木曜日	午前9時30分～正午	地域包括支援センターひらお ☎331-6088



◀ 平尾20クラブの様子

参加しませんか 介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度は、介護予防を目的としたボランティア活動事業です。全国に先駆けて稲城市が平成19年9月から取り組み、日本各地に広がりを見せている制度で、今年9月で7年目を迎えました。

現在の稲城市介護支援ボランティア制度の登録者数は561人（平成25年9月30日現在）で、昨年度は280人以上の高齢者が市内の介護施設など21の機関や団体で介護支援ボランティアとして活動に参加されました。

▶ 問い合わせ 高齢福祉課介護保険係、社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

介護支援ボランティア制度とは

高齢者が介護保険施設などでボランティア活動を行った場合、活動実績に応じてポイントが与えられ、これに対して交付金(年間最大5,000円)を交付する制度です。

ボランティア活動を通じた高齢者の介護予防を目的としています。地域貢献や社会参加活動をすることで、より元気に、そしてイキイキとした地域社会になることを目指しています。

介護支援ボランティアとして活動するには

65歳以上で介護支援ボランティアをしたい方は、まず社会福祉協議会ボランティアセンターでご登録をお願いします。

ご登録の際に、活動内容や活動先などについて説明させていただきます。

ご登録が終われば活動の始まりです。皆さんのご参加をお待ちしています。

東京ヴェルディは 介護支援ボランティア制度を 応援しています

東京ヴェルディは、介護予防の分野でも稲城市を応援しています。

毎年、東京ヴェルディ試合観戦ツアーへのご招待などの協賛をいただいています。



介護予防に取り組みましょう！

閩各地域包括支援センター

生活機能の低下が見られる方に受けていただく教室です

○利用料は無料です ○お申し込みは各地域包括支援センターへ（表面）

平成24年度の参加者の約85%が効果を感じています！

●週2回で3カ月間続けます。4月～、8月～、12月～のコースがあります。

実施場所	内容
ヒルトップロマン(若葉台3-7-1)	筋力アップや転倒骨折予防のために、ストレッチやマシンを使ったトレーニング・体力測定を行います。ヒルトップロマンは月・木曜日、ハーモニー松葉は火・土曜日で、いずれも半日で行います。保険料がかかります。送迎相談です。
ハーモニー松葉(矢野口1806)	

●週1回で6カ月間続けます。4月～、10月～のコースがあります。

実施場所	内容
いなぎ正吉苑(平尾1127-1)	個々に合った運動や介護予防、趣味活動を行います。いなぎ正吉苑は曜日応相談で、いなぎ苑は木曜日に行います。昼食代は自己負担です。送迎相談です。
いなぎ苑(百村255)	
押立の家(押立728-1)	ご自宅でも実践していただけるような体操などの介護予防を習得します。参加者からは、運動習慣が身についた、体操で足のむくみが楽になった等の声が寄せられています。押立の家は金曜日の午前、オーエンス健康プラザは火曜日の午後に行います。
オーエンス健康プラザ(大丸1171)	
アクアメイト稲城(向陽台6-8)	プールでの水中運動を取り入れています。月曜日の午後に行います。送迎相談です。



▲マシンを使った筋トレ (ハーモニー松葉)



▲ボールを使った体操 (オーエンス健康プラザ)



▲水中での運動 (アクアメイト稲城)

●ひざ痛・腰痛の予防に
柔道接骨師会による運動指導です
※週2回で24回行います（個別指導）

- 佐々木接骨院（矢野口1660-101）
- おみ接骨院（東長沼3109-104）
- 清水鍼灸接骨院（百村168-6）
- 平尾接骨院（平尾3-1-1-35-105）

●脳の活性化などの
もの忘れ予防を取り入れた教室です
※週1回で6カ月間続けます
※4月～、10月～のコース

- 平尾小学校内（平尾1-9-1）
「NPO法人支え合う会のみり」に委託
- リベレ向陽台
（向陽台5-10-3-104）
「NPOふれあい広場ポーポーの木」に委託

どなたでも参加できる事業・広報いなぎで募集します

閩高齢福祉課地域支援係

「食生活改善」事業

筋力の低下を防ぎ、健康でイキイキと生活するためには、食事も大切です。元気が出て、栄養満点な食事のとり方を学びます。



「介護予防体操教室」

椅子に座ってストレッチやバランス筋力を鍛えるスクワット体操など、手ぶらでどこでもできる体操を行います。週1回、5カ月間の教室です。1回ごとに参加費200円をお支払いいただきます。



「口腔機能低下予防」事業

イキイキした生活のためには、お口の元気も大切です。お口が元気だと、しっかり噛んで食事をおいしくとれて、会話も楽しむことができます。食べトレ体操をマスターして、お口の健康も意識しましょう。



「転倒骨折予防教室」

セラバンド（ゴムバンド）を使用した無理なく運動できる体操教室です。毎週1回、全10回コースで保健センターや文化センターなどで年間2～3回開催します。バランス感覚や足などの筋力を向上させ、転びにくい身体づくりを目指します。体力測定も行います。



今すぐにお申し込みできます

「口腔機能低下」ストップ作戦！ 元気アップ！歯つらつ教室

日 12月3日(火) 時 午前10時～正午
場 i プラザ 定 30人(申込先着順)
費 無料
申 11月5日(火)から電話でお申し込みください。
先 閩高齢福祉課地域支援係

介護予防教室「生き生きメイク教室」 ～いつまでも若々しく～

対 おおむね65歳以上の方
日 11月11日(月) 時 午後1時30分～3時30分
場 平尾自治会館1階 定 20人(申込先着順)
内 メイク術のアドバイスを聞きながら、ご自身でお化粧をしていただきます。
講 橋本 靖子氏(株式会社ファンケル社員)
申 11月2日(土)から電話でお申し込みください。
先 閩地域包括支援センターひらお ☎331-6088

高齢者虐待を 防ぎましょう！

全国で年間1万件以上の高齢者虐待が起きています。高齢者虐待は、全ての方が考えるべき問題です。
次のような行為は虐待にあたります。
○殴る・蹴る。無理やり食事を口に入れる。ベッドに縛りつける。
○年金や預貯金を本人に使わせず、勝手に使ってしまう。
○世話をしない。食事や水分を十分与えない。必要な介護サービスや医療を受けさせない。
○怒鳴る・ののしる。高齢者が話しかけても意図的に無視する。
○排泄の失敗に対して罰として下半身を裸にして放置する。
「虐待かな」と思ったら、市や地域包括支援センターにご相談ください。

「認知症介護者のつどい」に 参加しませんか

対 認知症高齢者の介護をしている方、介護に関心のある方
日 11月16日(土) 時 午後2時～3時30分
場 やのくち正吉苑4階 定 20人程度
講 影山 優子氏(西武文理大学准教授)
費 無料
申 電話でお申し込みください。
先 閩地域包括支援センターやのくち ☎370-2202

認知症サポーター養成講座 ～認知症を学び、地域で支えよう！～

対 認知症に関心をお持ちの方
日 11月8日(金) 時 午後1時30分～3時
場 押立の家 定 10人(申込先着順) 費 無料
申 11月1日(金)から電話でお申し込みください。
先 閩地域包括支援センターやのくち ☎370-2202