



## 介護予防特集号

問い合わせ  
高齢福祉課地域支援係



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>  
公式ツイッター [http://twitter.com/inagi\\_city](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

# 住みなれた地域で、 いつまでも元気に暮らしたい

健康づくり・居場所づくり・仲間づくり・生きがいくくり等を通して、介護予防につなげましょう。市では介護予防のための様々な活動や通いの場を支援しています。

## 介護予防に取り組む きっかけが欲しい方へ

市が主催する介護予防の教室や講座は、各地で開催しています(裏面参照)。  
募集は、広報いなぎで随時お知らせします。

自分らしく暮らすには  
どうしたらいいの？

近所との  
交流がない

体力に自信が  
なくなってきた

おしゃべりする  
仲間が欲しい

自分が  
活躍できる  
場所が欲しい

生きがいが  
欲しい

みんなで楽しく元気に暮らせる  
地域づくりを目指しましょう！

## 地域とのつながりを支援する、 生活支援コーディネーター

高齢者の生活支援や介護予防の取り組みを支援する「生活支援コーディネーター」が、市役所と各地域包括支援センターにいます。地域づくりの話し合いや、介護予防に役立つ居場所づくり等の活動を地域住民と共に行っています。



私たちが支援します

## 通いの場(自主グループ)へ 参加しよう！

市内には介護予防に取り組む、たくさんの自主活動グループ(通いの場)があります。現在、体操・おしゃべり・趣味活動をするグループなど、計92グループが活動しています。興味のある方は、市役所高齢福祉課または地域包括支援センターの生活支援コーディネーターにご連絡ください(裏面参照)。

### おたっしゃ18グループ(平尾)



#### 参加者の言葉

「お互いに刺激しあって継続することが健康への第一歩」をモットーにして、みんなで頑張っています。  
一緒に運動してみたい方を募集しています。

### どリーむ百村(百村)



#### 参加者の言葉

小物作り、脳トレ、運動、料理、映画、音楽会、麻雀、流しそうめん、餅つき等、月一回楽しんでいきます。情報、憩い、相談、勉強の場として誰でも気軽に立ち寄って楽しめる皆さんの居場所です。

### むすぶ会(矢野口)



#### 参加者の言葉

様々なところで生まれ育ち、様々な人生経験を積んだ男性たちが、交流しています。集まればすぐに重心に戻り話に花が咲くので楽しいです。「もっと仲間を増やしたい。生涯青春！」そのような思いで活動しています。

### だんらん向陽台(向陽台)



#### 参加者の言葉

地域で友達を作ろうと始めた「だんらん向陽台」は、今では冗談が言い合える関係になり、困った時に自然に助け合えることを実感しています。「この歳になってこんなにたくさん友達ができると思わなかった」と笑顔が集まっています。

## 地域の介護に関する相談窓口です 地域包括支援センター

高齢者の介護・福祉・医療など様々な相談を受け、生活をサポートするのが地域包括支援センターです。保健師・看護師・主任介護支援専門員・社会福祉士の専門職を配置し、皆さんの生活を支えています。

### 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

## 参加してみませんか

### 介護支援ボランティア制度

#### 介護支援ボランティア制度とは

65歳以上の方が介護保険施設などでボランティア活動を行った場合、活動実績に応じたポイントに対して交付金（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。

#### ボランティアとして活動するには

まず稲城市社会福祉協議会ボランティアセンターに登録してください。登録の際に、活動内容や活動先などを説明します。現在の登録者数は820人を超えています。

☎65歳以上の方（市介護保険第1号被保険者）

㊟社会福祉協議会ボランティアセンター

☎378-3800



### 高齢者の交流の場

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、下記の4カ所があります。市が開催する交流の場で、担当者がお待ちしています。

話し相手や仲間づくりができるように、参加者の意見や希望も取り入れながら、体操・レクリエーション・ゲーム・おしゃべり等をして交流する場です。



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 隔週金・土曜日	午前10時～3時 金・土曜日＝午後1時～3時	地域包括支援センターやのくち
大丸憩いの家	大丸アパート 集会所	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
平尾20クラブ	平尾住宅20号棟 集会所	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
長峰木曜会	都営長峰三丁目 団地集会所		午前10時～正午	地域包括支援センターこうようだい

### 市が主催する 介護予防教室の ご案内

広報で随時募集しています。詳細は、高齢福祉課地域支援係へお問い合わせください。

- 笑顔をつくる健幸教室
- 口腔機能向上教室
- シニア簡単クッキング
- 男の料理教室
- 介護予防体操教室
- 転倒骨折予防体操教室
- 地区での体力測定会
- 認知症予防のための健康教室

## 高齢者の権利を守るために

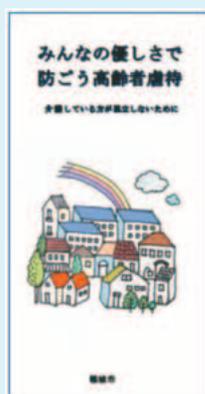
### 声かけとさりげない見守りで、 高齢者に優しい地域づくりを

長年の介護疲れ・経済的困窮・相談者がいない・認知症への無理解などの様々な問題で、介護する家族が無意識に虐待をしているかもしれません。お気づきの際は、地域包括支援センターへご相談ください。



リーフレットを  
作成しました  
みんなの優しさで  
防ごう高齢者虐待  
～介護している方が  
孤立しないために～

市役所高齢福祉課、各地域包括支援センターで配布しています。ぜひご活用ください。



### 図書館の 認知症コーナー

認知症の方やその家族の方が安心して暮らせるまちを目指して

11月11日の「介護の日」にちなみ、認知症に関する本を集めた特設コーナーを市内図書館に設けています。ぜひご利用ください。

▷設置期間 11月25日(日)まで