

稲城なしのすけ  
©K.Okawara・Jet Inoue

# いなぎ



## 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



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

# あなたが 介護予防に 取り組みましょう!!

介護予防には運動や生活習慣の改善はもちろんですが、自ら仲間をつুক্তたり、社会参加することも大事です。仲間やまちのために介護予防に取り組んでいる方たちをご紹介します。

## 私たち自主的に 介護予防に取り組んでいます!

市の介護予防事業を受けた方たちが、その後自主的に活動をしている介護予防自主グループが、現在市内に25あります。

活動内容は体操が多く、その他、認知症予防のために旅行の計画を立てたり、低栄養予防のために皆で料理を行うグループもあります。

また、市の事業以外に、ご近所やお知り合い同士で集まり、介護予防に取り組む方たちもいらっしゃいます。

大きなグループでなくとも、仲間内で集まって介護予防に取り組むことは立派な自主グループ活動になります。ぜひ取り組んでみましょう!



▲男女や年齢も様々な方が参加しています



▲体操だけでなく仲間と笑い合うことも大切です

## 矢野口地区介護予防大会が開催されました

地域の高齢者に介護予防の大切さを伝えるため、矢野口地区の自主グループが集まって、9月27日に介護予防大会が開催されました。

### 代表の一人である安西さんにお話を伺いました

矢野口地区では、4年前から7つの介護予防自主グループに、みどりクラブ、ふれあいセンターやのくちも加わり、「矢野口地区介護予防自主グループ連絡会」を設け、地区大会を開催してきました。地域での仲間づくりを目的として始め、芋煮会を開催したり、昭和23年頃に作られた「矢野口音頭」の復活に取り組みました。今年度は、従来の自主グループの枠を超え、広く矢野口地区の高齢者が元気になる活動をしたいと考え、男性も参加しやすいよう「ラジオ体操」に着目しました。今後、地域全体の健康づくりに発展できることを願っています。日頃から、体を鍛え、地域の仲間とのつながりを持ち、自立した暮らしをしていきましょう。



▲スタッフも自主グループの方です



▲主催者も参加者も一緒になって矢野口音頭を踊りました

## 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、高齢者の社会参加の促進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、現在、全国で200を超える市町村が実施しています。

市内の登録者数は616人(平成26年9月30日現在)で、昨年度は290人以上の高齢者が市内の介護施設など22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(登録) ☎378-3800

### 介護支援ボランティア制度とは

65歳以上の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5千円)を交付する制度です。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。

### 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

プロサッカークラブの東京ヴェルディは、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。

### 活動インタビュー 「みんなの顔を見ると 元気をもらえる」



介護支援ボランティアの今井さんは、ふれあいセンターで発足時から運営に携わっています。

「お世話になった稲城市に恩返しをしたい」との思いから、活動を始められたそうです。

**Q1、ふれあいセンターはどんなところですか。**  
ふれあいセンターは、誰でも好きな時間に来て、趣味を楽しんだり、おしゃべりをしたりできるところです。月によってはクリスマス会やバスハイクなど、イベントもあります。

**Q2、活動をしていて良かったことは何ですか。**  
ふれあいセンターに行かなければいけないと思うと「元気でいなきゃいけない」「くよくよしてられない」と思うようになりました。

**Q3、これからの目標はありますか。**  
みんなの顔を見ると元気をもらえるので、「死ぬまで元気」でいたいです。

## 高齢者 交流の場

高齢者がいつでもだれ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。

話し相手や仲間づくりができるように、また居場所ができるように、参加する方の意見や希望も取り入れながら、一緒に活動する場にもなっています。お気軽にご参加ください。

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・木曜日	午前10時～午後3時	地域包括支援センターやのくち ☎370-2202
		第2・3・4水曜日		
		第1・3土曜日		
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



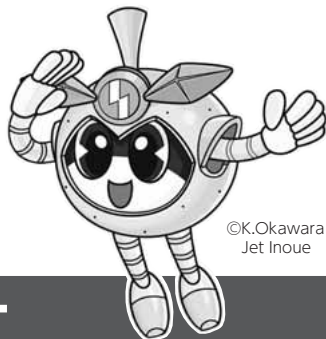
▲「大丸憩いの家」の様子



# 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。保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がいますので、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。



©K.Okawara・Jet Inoue

## 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. さまざまな相談をお受けします

「近所に知り合いがないので、高齢者が参加できる集まりはありますか？」  
「介護保険はどうしたら利用できるのかしら？」



皆さんが抱える生活全般の悩み、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. 介護予防のための支援をします

「最近足腰に不安があるけど、どこか運動するところはあるかしら？」  
「認知症予防について勉強したいのだけれど？」



筋力の低下や物忘れなどから介護や支援が必要になることを予防し、現在の生活を続けられるための支援をします。

それぞれの方にあつた介護予防のプログラムを紹介し、必要な手続きの代行もします。

また、必要に応じて地域で介護予防教室や介護をしている家族の方のための教室を開催しています。

### 3. 高齢者の尊厳と権利を守ります

「あちらのお家、よくセールスマンが入りしているけれど大丈夫かしら？」  
「母が一人暮らしだけれど、しょっちゅう通帳など大事なものをなくしてしまう…」



悪質商法の被害防止や虐待の早期発見・防止など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は、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

「もっと高齢者にやさしいまちになったらうれしいな。」



医療機関、民生・児童委員、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。

## 防ごう！高齢者虐待

介護は長くなるほどに心に余裕がなくなるもの。それだけに、みんなで見守りながら虐待を防ぐことが必要です。  
よかれと思って自覚がないままに虐待をしてしまうことも…

介護の負担が虐待につながることもあります。介護の悩みは一人で抱え込まず、地域包括支援センターへご相談ください。

また、虐待かも？と思ったら高齢福祉課またはお近くの地域包括支援センターまでご相談ください。虐待を受けている高齢者本人が相談することもできます。秘密は守られますのでご安心ください。

※「高齢者虐待防止法」により、高齢者虐待の発見をしたときは市区町村へ通報することが求められています。

良いことと悪いことを分かってもらうために、たいたりしている。

認知症により徘徊するので、部屋から出さないようにしている。

高齢者が話しかけても、無視してしまう。

言ったようにできないので、つい手が出たり怒鳴ったりしてしまう。

経済的に苦しいので、病院に行くことを制限している。



こんなことも虐待です