

## 介護予防サポーターの皆さんの声

もともと介護予防教室に参加していて、楽しかったので、「私もサポーターになりたい」と思いました。

「姿勢がよくなった」「杖を使わなくても歩けるようになった」という参加者の声を聞くと、やりがいを感じますね。

サポーターとしての仕事は、誰かのためだけではなく、自分のためにもいい刺激になります。地域の皆さんとの交流もできますので、一緒に介護予防に取り組んでみませんか？



シニア元気教室「笑顔」の介護予防サポーター



ジャガイモを傘で転がし、得点を競うゲーム

**介護予防サポーターを募集しています**

地域版介護予防教室は、市民ボランティアである介護予防サポーターが運営しています。

介護予防サポーターは、地域の介護予防を支える担い手として、参加者の介護予防の意識を高めることにも貢献しています。また、介護予防を体験できる「介護予防フェア」などのイベントに参加し、市民の皆さんに教室を紹介する活動も行っています。

現在は、135人のサポーターが活動しています。今あ

る教室を維持するだけではなく、新しく教室を開設するためにも、多くのサポーターが必要であり、まだまだ不足しているのが現状です。

そこで市では、毎年、介護予防サポーター養成講座を開催し、サポーターの育成と確保に努めています（下を参照）。

介護予防の担い手として、地域の皆さんと活動してみませんか。サポーターに関心をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせは、介護保険課 ☎4111 内線313、FAX 67111 へどうぞ。

## 介護予防サポーター養成講座

- ▷とき 下の表のとおり。いずれも午後1時30分～3時30分
- ▷ところ 総合福祉センターまたはいなきたコミュニティセンター
- ▷対象 講座修了後「介護予防サポーター」として、地域の皆さんと協力しながら、介護予防教室の自主運営に協力できる方（新たに教室を開設する場合は、最初の1年間は市や地域包括支援センターが協力しますので、初めての方でも安心してご参加ください）
- ▷料金 無料
- ▷申し込み 6月20日(木)までに介護保険課へ
- ◆詳細 介護保険課 ☎4111 内線313、FAX 6711

とき	内容
6月21日(金)	「介護予防について知ろう！」サポーターの活動・教室紹介
7月5日(金)	「健康づくりのための運動を体験しよう！①」
7月19日(金)	「口腔ケアを体験しよう！」認知症について知ろう
8月2日(金)	「レクリエーションを楽しもう」
8月23日(金)	「低栄養予防について知ろう！」「一般救急講習」
9月6日(金)	参加者交流会～自主活動に向けて
9月27日(金)	「音楽レクリエーションを楽しもう！」
10月4日(金)	「健康づくりのための運動を体験しよう！②」
10月18日(金)	修了式 参加者交流会～これからの活動に向けて

※このほか、教室を見学する特別回があります（午前のことが多い、半日かかります）。

## 住民税非課税世帯の方の介護保険料が軽減されます

10月から消費税率が引き上げられるに伴い、公費によって、第1号被保険者（65歳以上の方）で住民税非課税世帯（保険料所得段階第1～3段階）の方の介護保険料が軽減されます。

※平成31年度の介護保険料額決定通知書は6月中旬に送付します。

◆詳細 介護保険課 ☎4111 内線454、FAX 6711

### 介護保険料 年間保険料額

所得段階	平成31年度	平成30年度
第1段階	2万6960円	3万2350円
第2段階	3万9170円	4万8160円
第3段階	5万2110円	5万3910円

## 65歳以上の方のための

# 地域版介護予防教室

軽い運動やレクリエーションなどを通して、気軽に介護予防に取り組むことができる地域版介護予防教室。参加者は年々増加しており、平成30年度は22教室で延べ1万2900人が参加しました。そこで今回は、31年度（令和元年度）に開催される地域版介護予防教室についてお知らせします。

いつまでも自分らしく生活したい！

「いつまでも自分らしい生活がしたい」という思いは、誰もが持つ願いです。加齢に伴って体の機能は衰えていくもの。介護が必要になる前から介護予防をすることが大切です。実際に介護が必要になってからも、介護予防に取り組むことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させないようにしたたりすることもできます。

## 介護予防教室に参加しましょう

市では、介護予防の取り組みとして、地域版介護予防教室を開催しています（下を参照）。

教室では、体操（ストレッチ、筋力トレーニング）や、レクリエーションなどを行っており、「姿勢が改善し、長く歩けるようになる」「立ち上がりが楽になる」などの効果が期待できます。

教室の見学を希望する方は、事前に介護保険課までお問い合わせください。

## 地域版介護予防教室

教室名	曜日	時間	ところ
シニア元気教室「ひまわり」	第1・3木曜日	午前10時～11時30分	丸山下会館（塩谷4-89）
シニア元気教室「しおかぜ」	火曜日		塩谷サービスセンター（塩谷1-18-7）
シニア元気教室「わいわい」	第1・2・3水曜日	午前10時30分～正午	特別養護老人ホームやすらぎ荘わいわい広場（オタモイ1-20-18）
シニア元気教室「はびねす」	第2・4月曜日	午前10時～11時30分	幸会館（幸3-28-5）
シニア元気教室「笑顔」	金曜日		長栄会館（長橋5-1-27）
シニア元気教室「なえぼ」	火曜日		長和会館（長橋3-11-1）
シニア元気教室「いきいき」	第2・4金曜日		赤岩会館（赤岩1-21-4）
シニア体操教室「かもめ」	第2・4火曜日		手宮公園住宅会館（手宮2-3）
介護予防教室「いっしょ1」	第2・4水曜日		道新ホール3階（稲穂2-8-4）
介護予防教室「いっしょ2」	第1・3水曜日		最上会館（最上1-19-17）
介護予防教室「からまつ」	第2・4水曜日		住ノ江会館（入船2-5-3）
介護予防教室「すみのえ」	第2・4木曜日		奥沢本町会館（奥沢2-8-13）
介護予防教室おくさわ	第1・3金曜日		東小樽会館（桜1-4-16）
介護予防教室「健太くん」	第1・3水曜日	午後1時30分～3時	ふれあい桜（桜1-19-20）
介護予防教室「ふれあい」	第1・3金曜日		望洋ふれあいセンター（望洋台2-2-11）
介護予防教室「さくら」	第2・4金曜日	午前10時～11時30分	朝里中央病院スペース1（新光1-21-5）
介護予防教室「びんしゃん」	第1・3水曜日		新光東会館（新光2-13-4）
野の花体操教室（Ⅰ）	第1・3火曜日		特別養護老人ホーム朝里温泉2階（朝里川温泉2-708-1）
野の花体操教室（Ⅱ）	第2・4金曜日	午前9時45分～11時15分	桂岡十万坪会館（桂岡町5-5）
介護予防教室「元気」	第2・4火曜日		銭函市民センター第1集会室（銭函2-28-10）
なでしこ体操教室	第2・4火曜日	午前9時45分～11時15分	参加料：月額250円～500円とスポーツ安全保険料（月額1200円と手数料）（教室により異なります）
介護予防教室「すまいる」	第1・3水曜日		※定員に達し、募集を中止している教室もあります。
介護予防教室「なごみ会」	第2・4水曜日	午前10時～11時30分	

## 参加者の皆さんの声

健康でいるために参加しました。通っているうちに段差でつまずくことが減り、物忘れをしなくなってきました。

近所の人や老人クラブの人に誘われて、参加しました。

教室の帰りに病院や買い物に行くことで、気分転換にもなっています。

友達が増えました。友達に会えるのが楽しみで通っています。



シニア元気教室「笑顔」