



生活支援サポーターになりませんか？

高齢化が進展する中で、体力の衰えで日常生活をおくることが困難になっている高齢者の方が増えてきています。

そのような高齢者の中には、食事や入浴などの身体的な介助までは不要でも、掃除や買い物といった日常生活の軽易な生活支援を必要とされている方がいらっしゃいます。

介護サービスの人材不足が問題となっている中、「介護の仕事に興味があるけれど、多額の研修費用や多くの時間を必要とするため、ハードルが高いな」と感じている方や「地域の高齢者を支える活動がしたい」と思っている方！

さあ、生活支援サポーターになって、あなたも地域を支える一員になりましょう。

参加料 **無料**

定員 各回につき、40名(先着順)

対象 掃除や買い物等の家事援助サービスへの従事や近隣の高齢者に対するごみ捨てなどの支援活動を希望する方



尼崎市受託事業 尼崎市生活支援サポーター養成研修

第8回

とき：平成31年
1月23日(水)・24日(木)・25日(金)
時間：10:00～16:10(3日間)
会場：大庄支所(尼崎市大庄西町3-17-11)
申込締切日：平成31年1月9日(水) 必着

申込書配布場所

- ・尼崎市社会福祉協議会(在宅福祉センター・北部在宅福祉センター)
- ・社協各支部(各支所内)、尼崎市役所介護保険事業担当課・高齢介護課
- ・JR尼崎サービスセンター(アミダ川潮江プラストいきいき3階)
- ・阪神尼崎サービスセンター(中央支所内)
- ・阪急塚口サービスセンター(さんさんタウン1番館4階)
- ・北部保健福祉センター(さんさんタウン1番館5階)
- ・南部保健福祉センター(出屋敷リベル5階)
- ・総合老人福祉センター及び各老人福祉センター
- ・社協ホームページ、市役所ホームページ



お問い合わせ 尼崎市社会福祉協議会 電話 06-6481-2277 〒660-0828 尼崎市東大物町1丁目1-2(在宅福祉センター) ホームページ <http://www.amasyakyo.jp/>

あまがさき 介護保険 だより

発行:平成30年(2018年)12月
尼崎市介護保険事業担当課
電話番号:06-6489-6343
ファックス:06-6489-7505

尼崎市のホームページアドレス
<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>



がんばりカードをご利用ください!!

マイペースで無理をせず、どんな運動でも構いません。
1日1回、汗ばむ程度の運動やスポーツをしましょう。運動やスポーツをしたら、「がんばりカード」に日付けを記入しましょう。
日数に応じて、尼崎市未来いまカラダポイントやバッジを差し上げます。



毎年4月1日から翌年3月31日までの間に
運動・スポーツをした日数に応じて

ポイント

運動・スポーツをした日数	尼崎市未来いまカラダポイント
10日・50日・100日・ 150日・200日	各 20 ポイント

(※尼崎市未来いまカラダポイントの詳細は、ヘルスアップ戦略担当 TEL6489-6621 へお問い合わせください。)



がんばりカードに記録した日数に応じて

バッジ

「がんばりカード」に記録した日数	バッジの種類
300日	銅バッジ
600日	銀バッジ
1,000日	金バッジ

(※がんばりカードは、地区体育館や公民館等で配布しています。)

がんばりカードやスポーツ振興事業に関するお問い合わせ 教育委員会事務局 社会教育部 スポーツ振興課
尼崎市三反田町1丁目1番1号 尼崎市教育・障害福祉センター4階 電話06-4950-0406 FAX 06-4950-5658

地域の身近な 相談窓口 として、地域包括支援センターをご利用ください

尼崎市では、12か所の地域包括支援センターを設置しています。
ご相談のある場合は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターをご利用ください。

いろいろご相談ください (総合相談・支援)	在宅での自立した生活のために (介護予防ケアマネジメント)
高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関するお悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関することなど、いろいろご相談ください。	できる限り在宅で自立した生活が継続できるよう、介護予防の相談や介護予防ケアプランの作成を行います。65歳以上の全ての方を対象とした健康づくり、介護予防を応援するための相談を行っています。
権利を守りたい (権利擁護・虐待防止など)	さまざまな方面から支えたい (包括的・継続的ケアマネジメント)
高齢者のみなさんが安心して暮らせるよう、成年後見制度の紹介や、虐待防止などに対応します。	高齢者のみなさんを支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制づくりに力をいれます。

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターなどのお問い合わせは
包括支援担当課へ TEL:06-6489-6356

たった一度の転倒が大ケガにつながります。

自宅での 「転倒」に 注意!!



- ①大きな段差には踏み台を!
- ②小さな段差にも十分注意を!
- ③自宅は常に整理整頓!

尼崎市消防局 救急課 救急指導担当
電話(06)6481-3966

認知症をめぐる「転ばぬ先の杖」

～認知症になる前のお話と認知症になった時のお話～

誰もがなりうる認知症。多くの方は認知症のことをテレビや書籍で見聞きしていると思います。しかし、見聞きした情報に混乱し、何が正しいのか分からなくなっている方もおられるかもしれません。本シンポジウムでは、認知症になる前、そして認知症になった時に一人一人ができることについて、参加者の皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

包括支援担当課(認知症・介護予防担当) 電話 06-6489-6356

お申込み方法

日時：2019年2月9日(土)、14:00～17:40(休憩あり)
 場所：尼崎市総合文化センター あましんアルカイクホール・オクト
 定員：650人
 主管：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
 内容：詳しくは市のホームページをご覧ください。
 申込：要事前予約【受付期間 平成31年2月7日まで】
 尼崎市コールセンター 電話(06-6375-5639)
 (月から金:8:30～19:00、土日祝:9:00～17:00)

気分爽快! 100万歩へチャレンジ!!

市内在住の65歳以上の方を対象に、ウォーキングを奨励する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。参加者にはウォーキングの歩数を記録するための「いきいき100万歩運動貯筋通帳」をお渡しします。1日1万歩を限度に、ご自身の体力や体調にあわせて、その日の歩いた歩数を積み立ててください。100万歩以降、所定の歩数を達成された方には、記念グッズを進呈します。現在、7,000人以上の方が登録されています。あなたも気軽にウォーキングを始めてみませんか!



「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか

地域の会館などで高齢者をはじめとした地域の皆様が集まって、お茶などを飲みながら談笑したり、簡単な健康体操などを行う「高齢者ふれあいサロン」が実施されています。お近くのサロン活動に参加して、仲間づくりや健康づくりをしてみませんか。(サロンの開催場所などは、市ホームページに掲載しています)

また、一定の要件に該当するサロンに対して、運営経費の一部を補助しています。補助を希望される団体は、お気軽にご相談ください。



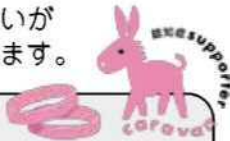
お問い合わせ 高齢介護課 電話 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528

「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか

認知症は、誰でも起こりうる脳の病気で、高齢者だけの病気ではありません。認知症になっても周囲の理解と気遣いがあれば住みなれた地域で暮らしていくこともできます。

「認知症サポーター」とは・・・

認知症サポーター養成講座を受けた方が「認知症サポーター」です。何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者(サポーター)です。その上で、自分のできる範囲(家庭や職場、地域など)で活動できれば大丈夫です。



講座のお申込みは 5名以上のグループから可能です。(講師を派遣いたします)

お問い合わせ 包括支援担当課 電話 06-6489-6356

個人で受講を希望される方は 尼崎市立すこやかプラザにおいてサポーター養成講座を実施いたします。

日時	平成30年	12/13(木) 10:00～11:30
	平成31年	1/11(金) 13:15～14:45
		2/ 5(火) 10:00～11:30
		3/11(火) 13:15～14:45

お申込み方法

市報あまがさき及びホームページでご案内します。
 受付期間にコールセンター
 電話 06-6375-5639 までお電話ください。

いきいき百歳体操

「元気な人は、もっと元気に!」「ちょっと弱ってきたかも...という人には再び元気に!」「支援が必要な人も自分でできることは少しでも自分でできるように!」いきいき百歳体操で介護予防に取り組んでみませんか?

- 【実施条件】.....
- ①週1回以上、5人以上集まり、3ヶ月以上継続されること。
 - ②地域にお住まいの高齢者であれば、誰でも参加できること。
 - ③場所、イス、テレビ、DVDデッキ、血圧計を準備していただくこと。
 - ④運営は、参加される皆さんで行っていただくこと。

現在、市内で130グループ以上が取り組んでいます。

いきいき百歳体操って?

地域の方が集まる身近な場所で、DVDの映像にあわせて行う高齢者向けの筋力アップの体操です。



お問い合わせ
 包括支援担当課
 (認知症・介護予防担当)
 電話 06-6489-6356

介護マークをご活用ください

【配布対象者】

市内在住の高齢者を介護されているご家族等

【持参いただくもの】

- 申請者(介護されているご家族)の身分証明書
- 介護を要する方の、介護保険被保険者証等

【配布窓口】

高齢介護課(市役所北館3階)・各支所・南北保健福祉センター・各地域包括支援センター



おいしく食べよう健口教室・定期講座のご案内

～「食べて・しゃべって・笑って」お口の筋肉を使って、元気に過ごそう～

今年度最終日程! ぜひお申込み下さい!!

実施日(曜日)	実施場所
12月14日(金)	保健所
1月24日(木)	園田支所

【対象】65歳以上の市民(定員20名)
 【内容】講話(口腔ケア、低栄養予防)、お口の体操、簡単クッキング
 【持ち物】エプロン、三角巾(大判のハンカチ)、手拭きタオル、筆記用具
 【申込み】尼崎市コールセンター 電話06-6375-5639

※詳細は市報あまがさき12・1月号又はホームページをご覧ください→
<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/koreisya/kenko/oisikutabeyo/teiki.html>



※ 時間はいずれも10:00～12:00

お口の体操 :口を「あ～い～う～」と大きく動かし、最後に舌をだします。



お口の体操は、お口の機能アップに効果的です。唾液(つば)が出やすくなり、生き生きとした表情づくりにも効果があります。①～④の動作を1セットとし、1日30セット行うのが目安です。最初から無理せず少しずつ回数を増やすなど調整しましょう。

お問い合わせ 南部保健福祉センター地域保健課(栄養・歯科指導担当) 電話06-6415-6342 FAX 06-6430-6850