

介護予防を始めましょう！

市では、市民の皆さんが住み慣れた地域で、健康でいきいきと安心して暮らし続けられるよう、介護予防事業を行っています。

「介護予防」は、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、生涯にわたってできるだけ自立していくこと、そして自分らしく生活していくことを目指して行われます。

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを目指しましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

今後、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯、認知症高齢者

の増加が予測されています。

いつまでも住み慣れた地域で住み続けることができるよう、介護保険の理念である自立支援・重度化防止のため、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの持つ能力の維持向上のために、介護予防に取り組むことが大切です。

総合事業は、その仕組みとして市が実施する介護予防事業です。

総合事業には、介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業があります。

介護予防・生活支援サービス事業

対要支援1、2の認定を受けた方および65歳以上で「基本チェックリスト※」により生活機能の低下が見られた方

※全25項目の質問表で、運動・口腔、栄養、もの忘れ、うつ症状など、心身機能が衰えているところがないかチェックするものです。

詳しくは、地域包括支援センターにご相談ください。

問長寿介護課 ☎448

表1. 介護予防・生活支援サービス事業

事業名	内容
訪問型サービス	ホームヘルパーなどが訪問し、調理や掃除をいっしょに行うなど、利用者ができるよう支援します。
通所型サービス	デイサービスセンターなどに通い、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを行います。

表2. 一般介護予防事業

事業名	内容
介護予防健康体操教室	専門の指導員による運動の実技指導や、自宅でできる運動の紹介、運動継続のアドバイスを行います。
若返るぞ！シニア体操教室	
健康スリムアップ教室	運動と栄養を組み合わせた指導により、適正体重を目指します。
お口の健康教室	歯科衛生士による歯磨き指導、ほうれい線に効く口腔体操や唾液腺マッサージなどを行います。
おいしく食べよう栄養教室	管理栄養士などによるバランスがよい食事についての講話、簡単に栄養満点な食事作り(調理実習)を行います。
骨骨運動教室	専門の指導員による転倒予防体操や、筋力・体力向上のための運動についての講話と実技を行います。
介護予防講演会	専門家(医師、歯科医師、健康運動指導士など)による、健康づくりやこころの健康などの介護予防をテーマとした講演会です。
介護支援ボランティア事業	市内の介護保険施設などでボランティア活動を行って集めた評価ポイントを、年間最大5,000円に換えることができます。
八潮いこい体操	全身の曲げ伸ばしを中心とした、無理なくマイペースにできる体操です。地域の公民館などを会場とし、楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。

※各事業の募集については、随時広報やしおなどでお知らせします。

一般介護予防事業

市内在住の65歳以上の方、心身の機能向上を図り、介護予防の充実を目指すための事業です。主な事業は、表2のとおり



第14回 川の駅・中川やしお 花桃まつり

中川やしおフラワーパークで、「川の駅・中川やしお花桃まつり」特別イベントを開催します。また、水辺の楽校特別イベントも同時開催しますので、ぜひお越しください。

問(一社)八潮市観光協会(八潮メセナ・アネックス事務室内) ☎951-0323

花桃まつり特別イベント

☎3月23日(土)・24日(日) 午前9時30分～午後3時30分
 内▼23日(土)=開会式典、中川クルージング体験、Uコン無料体験、モラル川柳コンテスト表彰式、花桃ペーパーのぼしゲームなど
 ▼24日(日)=花桃ウォーキング、大声コンテスト(お花畑で愛や感謝を叫ぶ)、子ども向けゲーム、ドローン無料体験など
 ▼23日(土)・24日(日)=模擬店、地元農産物直売、商工会特産品推奨品販売、花桃色で集まろう！(ピンクの衣服を身に付けて会場を花桃色に染めよう)、花桃ライブ、和船遊覧体験、手ぶらでバーベキュー、バルーンアート

みんなで咲かそう花桃の花！根を張れ花桃

植え替えをした花桃の木の健やかな成長を願って、人工の花桃ツリーに会場した皆さんで和紙を使った手作りの花桃を咲かせましょう。

同時開催

水辺の楽校特別イベント

①カヌー体験
 受付=午前9時30分～午後2時
 対3歳以上(小学校3年生以下は保護者同伴)
 内水辺の楽校水路内周遊
 定100人(当日先着順)
 ②防災まつり
 受付=午前10時～午後3時
 対小学生以上
 内降雨・自然災害・地震体験車、Eボート乗船体験(※Eボート乗船体験は午後1時まで)
 ※事前申込不要

—①②共通—
 ☎3月24日(日)※雨天中止
 費無料
 問商工観光課(☎202)



※車で来場される方は、中川やしおフラワーパークの駐車場をご利用ください。出入口は、午後6時～翌午前6時まで施錠します。夜間は車両の出入りはできません。