

動しています。

年齢以上に脳が老化することを予防していつまでも人生を楽しむために皆さんも参加してみませんか。

【日時】4月13日(金)・27日(金)／午前10時～正午

※5月以降の日程は参加いただいた際にお知らせします。

【場所】ふれあい健康センター

【対象】1年間続けて参加できる方(年齢・性別は問いません)

【申込期限】4月10日(火)

【担当係】健康係

在宅での福祉サービス

市では高齢者などの在宅での生活支援として、次の事業を実施しています。

◆老人ホーム短期入所事業

【内容】要介護認定で「自立」と判定された高齢者が次の場合、三楽荘で短期間のお世話をします。

▶生活習慣指導、体調調整が必要なとき

▶一時的に自宅での介護が困難なとき
【利用日数】原則7日以内(やむを得ない場合、年間90日以内)

【利用料】1日2,994円(所得に応じて減額の場合あり)

※寝具・テレビ代は自己負担

◆自立援助デイサービス事業

【内容】要介護認定で「自立」と判定された高齢者で、生活機能が低下し介護が必要になる恐れのある方にデイサービス(生活指導、運動、入浴、食事など)を行います。

【利用料】1日306円(食事代は実費)

【実施場所】三笠デイサービス明日檜(萱野195番地3)

◆高齢者ホームヘルプサービス事業

【内容】要介護認定で「自立」と判定された単身の高齢者で、日常生活に支障がある方にホームヘルパーを派遣して家事などの援助を行います。

【利用料】1回(30分以上1時間未満)229円

◆家族介護用品の支給

【内容】要介護認定で要介護4または5と判定された在宅の高齢者を介護

している市民税非課税世帯の方に紙オムツや尿取りパットと引き換えできる給付券を毎月支給します。

【支給額】月額6,250円(給付券)

※市内の指定店で利用できます。

◆福祉タクシー利用料金助成事業

【内容】次のいずれかに該当する方にタクシー利用助成券を交付します。(入院や入所している方は除く)

- ①下肢・体幹機能障害1・2級の方
- ②視覚障害1級の方
- ③腎臓機能障害1級で、バスを利用して通院している方
- ④被爆者健康手帳の交付を受けている方
- ⑤70歳以上の方で、自宅から最寄りのバス停留所までの距離が2km以上で、本人・同居者とも自動車や運転免許を持っていない方

※申請時に印かん、身体障害者手帳または被爆者手帳(⑤の方を除く)を持参してください。

【助成枚数】タクシー基本料金分の助成券を年間24枚

【担当係】福祉係

高齢者バス回数券を交付します

市では市立病院への通院や市内中心部での買い物などで中央バスを利用する高齢者の方に、バス運賃の一部を助成する目的で回数券を交付します。対象となる方は交付申請の上、ご利用ください。

【交付内容】最寄りのバス停から市立病院前までの片道運賃が200円を超える地域に住んでいる70歳以上の方に対して、200円を超える金額分の回数券を無料で交付します。

【対象者】次のすべてに該当する方

- ①4月1日現在、市内に住所を有している方
- ②平成25年3月31日までに70歳以上になる方
- ③最寄りのバス停が次の区間にある方
・幾春別町～清住西
・三笠入口～地神宮
- ④バスを利用できる身体状況の方

【申請受付日時・場所】

	9:00～12:00	14:00～17:00
4月19日(木)	美園市民センター	幾春別市民センター
20日(金)	唐松市民センター	岡山市民センター
23日(月)	弥生市民センター	
24日(火)～ 翌年3月29日(金)	ふれあい健康センター (土・日曜日、祝日を除く8:30～17:00)	

【交付枚数】1人につき52枚

【持参する物】①印かん②健康保険証など(本人の年齢や住所が分かるもの)

【注意事項】

- ①回数券の利用できる期間は交付日から平成25年3月31日までです。
- ②回数券は三笠市内でのみ使用できます。市外への乗車には使用できません。
- ③障害者割引の該当となる方は、障害者割引後100円を超える金額分の回数券を交付します。
- ④回数券表示額との差額は、現金または中央バス回数券でお支払いください。
- ⑤回数券の使用は1回の乗車につき1枚のみです。
- ⑥回数券を使用できるのは交付を受けた本人のみです。
- ⑦回数券の払い戻しはできません。

【担当係】福祉係



生活習慣病予防・介護予防水中運動教室 に参加しませんか!

水中運動は浮力を活用し、ひざや腰が悪くて陸上での運動が困難な方でも、比較的容易に運動ができます。

また、水の抵抗が運動負荷になり、一人一人の筋力・体力に応じた運動ができます。泳げない方でもできますので、ぜひご参加ください。

生活習慣病予防水中運動教室とは…

脂肪燃焼や腹部の引き締め運動などを、8日間のコースで年6回開催します。

【場所・時間】三笠天然温泉太古の湯・午後6時45分～8時15分

※集合は午後6時30分までをお願いします。

【対象】市内在住の30歳以上64歳以下の方で全日程参加可能な方

【講師】NPO法人健康保養ネットワーク・健康運動指導士ほか

第1回目の参加者募集

【日程】4月11日(水)・18日(水)・25日(水)、5月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)、6月6日(水)

【定員】15人(定員を超えた場合は過去の参加回数が少ない方を優先し抽選で決定します)

【参加料】3,600円(450円×8日分)

※温泉も利用できます。

【持ち物】水着、参加資格証明書(参加者に郵送します)

【申込方法】4月5日(木)までに電話または直接ふれあい健康センター窓口でお申し込みください。

※昨年度は(財)北海道健康づくり財団からの補助金を活用して実施しました。

介護予防水中運動教室とは…

筋力低下を予防し、健康体力の維持・向上を目指す運動などを8日間のコースで年6回開催します。今年度は、そのうち脳トレーニングなども行う認知症予防の水中運動教室を1コース(3コース目)実施します。

【場所・時間】三笠天然温泉太古の湯・午前10時30分～午後0時30分

※集合は午前10時15分までをお願いします。

【送迎】希望者にはバス送迎します。(最寄りのバス停をお知らせください)

【対象】市内在住の65歳以上の方で全日程参加可能な方(要支援・要介護認定の方を除く)

【講師】NPO法人健康保養ネットワーク・健康運動指導士ほか

第1回目の参加者募集

【日程】4月11日(水)・18日(水)・25日(水)、5月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)、6月6日(水)

【定員】15人(定員を超えた場合は過去の参加回数が少ない方を優先し抽選で決定します)

【参加料】3,600円(450円×8日分)

※温泉も利用できます。

【持ち物】水着、参加資格証明書(参加者に郵送します)

【申込方法】4月5日(木)までに電話または直接ふれあい健康センター窓口でお申し込みください。

【申込・問合せ】ふれあい健康センター健康係 ☎ ③2010

ふれあい 健康センター 情報

【申込・問合せ】☎ ③2010

元気アップ教室

もっと元になりたい
高齢者の方を募集します!

この教室は、いすに座って手軽にできるストレッチ運動などで運動器の機能向上を図り、自分らしく生き生きと元気に過ごしていただくことを目指しています。

「年を重ねると動けなくなるのは当たり前」とあきらめていませんか? 運動することで衰えてきている筋力を取り戻すことができます。

【日時】4月17日から隔週火曜日/午前10時～11時30分

※1年間を通して隔週火曜日に開催します。

※5月以降の日程は、参加いただいた際にお知らせします。

【場所】ふれあい健康センター

【内容】健康チェック、体力測定、アンケート(初日・最終日のみ)、いすに座ったままできるストレッチ運動、チューブやボールを使ったバランス運動など

【対象】市内在住で65歳以上の方

【講師】深仁会円山クリニック健康運動指導士

【定員】40人

※定員を超えた場合は初めて参加する方を優先し決定します。

【参加料】無料

【申込期限】4月6日(金)

【担当係】健康係

脳を活性化する「ひまわりサークル」

月2回程度、みんなで一緒にゲームやレクリエーション・手工芸などを行い、楽しみながら脳を活性化するサークルです。

「脳活性化教室」を卒業したメンバーが中心となり、保健師とともに活