

包括支援センターだより

第61号 令和2.3.1 発行

『はつらつ老後』のために何をしますか？

誰でも、元気で自立した生活をしたいと考えています。でも、今の生活で大丈夫ですか？
何もしないでいると、どんどん老化は進みます。はつらつとした老後のためには元気づくりが大切です。

町では様々な教室などを開催しています。教室などに参加し『はつらつ老後』を目指しましょう。

一般介護予防事業

げんき教室

らく楽教室

にこにこわいわい
健康教室

脳トレ咲楽坊

地域サロン

おしゃべり&
オレンジカフェ



介護予防・生活支援サービス事業

訪問介護
(ヘルパー)

通所介護
(デイサービス)

脳トレ教室

筋力あつぷ
教室



一般介護予防事業は65歳以上の方であればどなたでも参加できますが、介護予防・生活支援サービス事業は、総合事業申請を行い該当になった方が利用できます。

教室の内容や利用手順は次のページをご覧ください。

藤崎町地域包括支援センター

相談受付
時 間 月曜日～土曜日
午前8時15分～午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159



介護予防・生活支援サービス（脳トレ教室・筋力あつぷ教室）と一般介護予防事業

～利用までの流れ

65歳以上の人

役場または包括支援センターなどで
相談をおうかがいします



脳トレ教室（認知機能など） 筋力あつぷ教室（運動機能）

希望者には基本チェックリストを行います

一般介護予防事業

希望者は各教室などに申込み
をします

※脳トレ教室・筋力あつぷ教
室利用者も参加できます

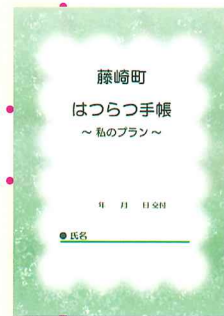
脳トレ教室・筋力あつぷ教室

該当者には介護保険証が発行されます

包括職員が自宅訪問し「契約」や「基本情報
（生活歴・病歴・緊急連絡）」などをお聞き
します

一人ひとりの生活課題に対し、包括職員
と一緒に生活上の「目標」や「取組み
方」などを考えます

包括職員が訪問し「目標・取組み」など
を記入した「はつらつ手帳」や「基本情
報」など確認していただきます



右の① 脳トレ教室・筋力あつぷ教室

教室利用時「はつらつ手帳」を持参しスタッフに
「目標」や「取組み」などを確認していただきます

※「はつらつ手帳」など作成する手順は、変更する場
合があります

教室非該当者は
一般介護予防事業
に参加できます

右の② 一般介護予防事業

- ・にこにこわいわい健康教室
- ・げんき教室
- ・らく楽教室
- ・脳トレ咲楽ん坊
- ・おしゃべり&オレンジカフェ
- ・地域サロン

①介護予防・生活支援サービス

…基本チェックリスト該当者

♥脳トレ教室

ボランティア団体「脳トレ咲楽」が主体となった
認知症予防教室です。簡単な「読み書き」「計算」
と数字盤というゲームのような教材を使った学習で
す。家で行う毎日10分程度の宿題で脳の活性化を
図ります。



脳トレ教室の様子

♥筋力あつぷ教室

筋力低下予防のため、リハビリの先生の指導によ
る個別の3カ月短期集中プログラムで、ストレッチ
運動などのトレーニングを行います。



筋力あつぷ教室

②一般介護予防事業

*にこにこわいわい健康教室

健康運動指導士の下、有酸素運動や筋力トレーニ
ング、ふじさき生き生き健康体操を行います。

*げんき教室

手工芸や調理教室、遠足などを通じて閉じこもり防
止や生きがいを図っています。

*らく楽教室

閉じこもり予防や生きがいを目的に、お茶や
お花、絵画、歌など幅広い趣味の教室です。

*脳トレ咲楽ん坊

「音読」や「ゲーム」など行い、仲間と集い楽し
く過ごすことで脳の活性化を図っています。

*おしゃべり&オレンジカフェ

認知症の人や家族、またそうでない人も、一緒に楽
しくホッとひと息つけるいこいの場です。

*地域サロン

地域の人達が気軽に集まり、生きがいを図りや仲間
づくりなど、楽しくひと時を過ごす場です。

65歳以上であれば
どなたでも利用できます
見学もできますよ～



にこにこわいわい健康教室の様子



らく楽教室の様子

《問い合わせ先》

- 役場福祉課介護保険係
☎ 88-8198
- 地域包括支援センター
☎ 65-4155

☆介護予防教室のお知らせ☆



参加者
募集

3月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 他の教室：藤崎老人福祉センター にこにこわいわい教室：藤崎町文化センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室	(月)：2日 (火)：3日 (水)、(木)：お休み	お休み
脳トレ教室	(金)：6日、13日 * 27日(金) 合同修了式	(火)：3日、10日、17日、24日 * 27日(金) 合同修了式
にこにこわいわい教室	(火)：3日	(木)：5日
らく楽教室	(水)：4日	(水)：11日
げんき教室	(火)：10日	(木)：12日
脳トレ咲楽ん坊	(水)：11日	(水)：18日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金)：6日	(金)：13日
4月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 他の教室：藤崎老人福祉センター にこにこわいわい教室：藤崎町文化センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室	お休み	お休み
脳トレ教室	お休み	お休み
にこにこわいわい教室	(火)：21日	(木)：23日
らく楽教室	(水)：15日	(水)：22日
げんき教室	(火)：28日	(木)：30日
脳トレ咲楽ん坊	(水)：22日	(水)：15日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金)：10日	(金)：17日

*筋力あつぷ教室・脳トレ教室参加は、役場福祉課へ申請しチェックリストに該当した方が参加できます。



おれんじ通信



～認知症サポーター養成講座を開きませんか？～



令和2年度の活動を考えている町内会や老人クラブなどの団体や企業のみなさん、「**認知症サポーター養成講座**」を開催してみませんか？

「認知症」という病気について正しい知識を学び、自分たちが出来る活動や地域づくりを一緒に考えましょう！

5人以上の参加があれば、ご希望の日時で調整いたしますのでご相談ください。

<連絡先>

藤崎町地域包括支援センター
☎ 65-4155

