

誰かのために、何かはじめたいと思っっているあなたへ 訪問型サービスの元気応援サポーター募集

▼問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(西合志庁舎)
☎(242)1124

市は、平成28年4月から介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)を始めました。この事業により、介護予防のホームヘルプやデイサービスなどの基準が緩和され、サービスを受けられる対象者の幅が広がりました。この総合事業の一つである訪問型サービスの担い手となる元気応援サポーターを募集しています。

元気応援サポーターとは

総合事業の利用者(要支援1・要支援2の人、聞き取りにより事業対象と判断された人)の自宅に訪問し、掃除や洗濯、買い物など日常生活の支援を週1回定期的に行ないます。
※身体介護(排泄、入浴など)は含みません。
※雇用労働となり報酬が得られません。

元気応援サポーターになるまで

- ①元気応援サポーター養成講座(5講座)を受講
- ②市シルバー人材センターまたは市社会福祉協議会に登録
- ③元気応援サポーターとして利用者宅を訪問。掃除や買い物など日常生活に必要な行為を利用者と一緒に行なう。



- サービス提供時間の目安
利用者一人につき
週1回45分程度

元気応援サポーター養成講座

全12回の養成講座のうち、①～⑤を各1回以上受講することで元気応援サポーターになれる。

内容	とき
①生活支援サポーターの意義、コミュニケーション、緊急時対応について	8月23日(水)、9月27日(水)、11月22日(水)、平成30年1月24日(水)
②口腔講話	8月25日(金)、12月22日(金)
③口コモティブシンドロームと認知症講話	9月22日(金)、平成30年1月26日(金)
④栄養講話	10月27日(金)、平成30年2月23日(金)
⑤介護予防概論	11月24日(金)、平成30年3月23日(金)

- とき 左表のとおり
※開催時間はいずれも午後1時30分～3時

- ところ ユーパレス弁天
2階トレーニング室

- 持ってくるもの
室内履き、タオル、筆記用具、飲み物

- 受講料 無料

- 申し込み先 ユーパレス弁天
トレーニング室 佐々木
☎(348)2626

※このほかに毎週月曜日午前9時30分～正午に行なわれる実技研修に参加すると、地域サロンなどで活動できる介護予防インストラクターにもなります。



楽しく健康づくりを始めよう

第1期水中運動・リズム運動教室受講生募集

▼申し込み・問い合わせ先 健康づくり推進課 国保年金班(西合志庁舎)
☎(242)1183

筋力トレーニングや有酸素運動は生活習慣病予防に効果があります。

気になる部分をシェイプアップしながら、楽しく健康づくりを始めませんか。

●対象

- 合志市国民健康保険加入者
- 申請時点で30歳以上の人
- 国民健康保険税の過年度分の滞納がない人

●後期高齢者医療制度加入者

滞納がない人
※心疾患など、医師による運動制限がある人はご遠慮ください。

●とき

- ①水中運動教室(全12回)
9月8日～12月1日(毎週金曜日)午後2時30分～4時
- ②リズム運動教室(全12回)
9月6日～11月22日(毎週水曜日)午後7時30分～9時

●ところ

ユーパレス弁天室内温水プール、トレーニング室など

●内容

水中体操、水中ウォーキング、健康づくり講話など

●リズム運動教室

リズム運動、トレーニング機器を使った筋力トレーニング、ストレッチ、健康づくり講話など

●募集人数

水中運動教室 35人
リズム運動教室 20人

※定員を超えた場合は、初めて参加する人、特定健診を受診している人などを優先して選考します。

●参加費 無料

●申込方法
保険証と印鑑を持って、8月25日(金)までに健康づくり推進課へお申し込みください。

※選考結果は郵送で通知します。

頭も体もイキイキ

元気アップ教室に参加しましょう

▼申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(西合志庁舎)
☎(242)1124

●第2回元気アップ教室

参加者募集

以前より、歩くのが遅くなったり、片足立ちで靴下が履けなくなったりしていませんか。

筋力の衰えを実感している人を対象とした介護予防のための運動教室です。正しい運動習慣を身に付けて、健康づくりや認知症予防に取り組みましょう。

●とき

9月21日～12月21日
毎週木曜日(全12回)
午前10時～正午
※毎月第2木曜日のみ施設休館日のため、金曜日を実施

●ところ

ユーパレス弁天2階
トレーニング室

●内容
貯筋トレーニングやコグニサイズ(認知症予防と運動を組み合わせたもの)

●対象

65歳以上で運動制限がなく、今まで受講したことが無い人(送迎はありません)

- 定員 先着25人

- 参加費 1回 200円
- 持ってくるもの
室内履き、筆記用具、タオル、飲み物

- 申込方法 電話でお申し込みください。



元気アップ講座で頭も体もイキイキ