

平成15年度

「シニアからのヘルスマップ事業」参加者募集

市では高齢者向けに、介護予防と生きがいづくりのための講座を開催します。

やまびこスケートの森専門トレーナー等により、日常生活の中でも無理なく実践できる運動や、プールでの水中運動の指導を行います。また、健脚度測定を実施し、年間を通じての成果がわかるようになっています。

健康な体で毎日をいきいきと暮らすため、転倒や骨折を防ぐことを学びながら、仲間同士で楽しく過ごす時間を持ちませんか。

■募集期間 4月21日(月)～5月16日(金) です。お早めにお申し込みください。

■対象者 市内のおおむね65歳以上の高齢者で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方。

■事業内容 年間で5回の教室です。内容は下表のとおりです。

回	会場	内 容 (1日の流れ)		持 物	
		<毎回必ず行う内容>			
		・健康チェック(問診、血圧・体重測定)	・昼食(栄養指導) ・今日のまとめ		
1	やまびこスケートの森 (トレーニングセンター)	開講式 オリエンテーション 健脚度測定	自分の体をよく知ろう ～ストレッチング～	・運動のできる服装 ・運動靴(上下とも) ・帽子・タオル	
2	やまびこスケートの森 (トレーニングセンター)	毎日続けて運動しよう ～布団の上でもできる体操～	気分爽快！屋外散策 ～軽運動・ レクリエーション～	・運動のできる服装 ・運動靴(上下とも) ・帽子・タオル	
3	やまびこスケートの森 (トレーニングセンター)	簡単らくらく 筋力トレーニング ～椅子に座ってできる体操～	食事の大切さを学ぼう ～食生活の話～ 健脚度測定	・運動のできる服装 ・運動靴(上下とも) ・帽子・タオル	
4	ロマネット (バーデプール)	浮力を上手に使って その1 ～水中運動～	正しく知ろう、痴呆のこと ～痴呆予防の話～	・水着 ・バスタオル	
5	市体育館 ロマネット (バーデプール)	健脚度測定 浮力を上手に使って その2 ～水中運動～	1年間のまとめ 閉講式	・運動のできる服装 ・運動靴(上履き) ・水着・バスタオル	

■実施日程 平成15年5月～16年2月(各グループの日程は左表のとおりです)

■実施時間 午前10時30分～午後2時30分

■集 合 午前10時までに各地区公会所・公民館へ集合してください。なお、集合時間はグループにより若干異なります。

■送迎 やまびこスケートの森車両にて会場まで送迎します。左表の送迎経路を参考に、5回通して参加できるグループをお選びください。

■定員 各グループ16名(定員に達し次第、締め切ります)

■料金 受講料 年間2,000円(1回目に集金します)

昼食代(実費) 1回600円(毎回、教室開催の当日に集金します)

■申込み・問合せ 介護福祉課(☎23-4811内線1256)に申請書があります。印鑑をご持参の上、お申し込みください。



シニアからのヘルスマップ事業

■グループ別日程表（予定）

グループ名	送迎経路	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①こぶし	新屋敷-小尾口-上浜-西堀	5月20日(火)	7月8日(火)	9月9日(火)	11月18日(火)	1月20日(火)
②もみじ	今井-西山田	5月22日(木)	7月10日(木)	9月11日(木)	11月21日(金)	1月23日(金)
③つつじ	川岸-岡谷-間下	5月27日(火)	7月15日(火)	9月25日(木)	11月25日(火)	1月27日(火)
④さくら	東堀-下浜-小口	5月29日(木)	7月17日(木)	9月30日(火)	11月28日(金)	1月30日(金)
⑤あじさい	湊-小井川	6月3日(火)	8月5日(火)	10月2日(木)	12月2日(火)	2月3日(火)
⑥いちい	新屋敷-小尾口-上浜-西堀	6月5日(木)	8月7日(木)	10月7日(火)	12月5日(金)	2月6日(金)
⑦かたくり	今井-西山田	6月10日(火)	8月19日(火)	10月9日(木)	12月9日(火)	2月10日(火)
⑧しらかば	川岸-岡谷-間下	6月12日(木)	8月21日(木)	10月16日(木)	12月12日(金)	2月13日(金)
⑨こまくさ	東堀-下浜-小口	6月17日(火)	8月26日(火)	10月21日(火)	12月16日(火)	2月17日(火)
⑩りんどう	湊-小井川	6月19日(木)	8月28日(木)	10月28日(火)	12月19日(金)	2月20日(金)

『やあ、一緒に始めるつむじー！ 自分で育つた健康づくり』



やあ、一緒に始めるつむじー！
自分で育つた健康づくり

健康運動指導士 原 幹夫さん

60歳を越えたあたりから、人は歩行

めることになります。

速度が急激に遅くなったり、ちょっとした段差でつまずくようになったりします。これは、さまざまな体力要素の低下と一致しているという報告があります。

すなわち、加齢に伴う下肢の筋力や、

また、老年期における生理的機能の低下を抑制し、日常生活に必要な力を

ある程度のレベルに維持することは、高齢者のみなさんの「人生の質 (Quality of Life)」を保障するうえで、極めて重要なことです。

体をきちんと立位保持する静的平衡機能（バランス）の低下が深く関係しているのです。そこで、有酸素運動（心肺機能強化）を取り入れながらの筋づくり、バランス感覚を育てる運動などが、総合的なバランスの良い体づくりにつながり、高齢者の歩行能力を高

ることを、楽しみにしております。

今年度から新たに『シニアからのヘルスマップ事業』が始まります。内容充実のプログラムで、みなさんと笑いのある楽しい健康づくりができるよう、精一杯お手伝いさせていただきます。

訪問理美容サービス利用券交付事業が始まります

市では、理美容院に出向くことができない高齢者等のみなさんが、ご自宅で理美容サービスを受けられるように、事業者がご自宅へ訪問する際の出張料金を助成します。

■対象者 下記の要件をすべて満たす方です。

- ①岡谷市に住所を有する方
- ②理美容院に出掛けサービスを受けることができない在宅の方
- ③次のいずれかに該当する方
 - ・要介護度3以上で65歳以上の方
 - ・身体障害者手帳1・2級の交付を受けた方
 - ・療育手帳A1・A2の交付を受けた方



* 理美容事業者のみなさんへ *

本事業の実施にあたり、協力いただける事業者(指定事業者)の登録を受付けています。申請書は介護福祉課にあります。詳細はお問い合わせください。

なお、理・美容生活衛生同業組合加盟店の登録については、組合で取りまとめておりますので、お問い合わせは支部役員へお願いします。

■助成額

利用券(1回1,000円)を年間4枚交付します。

■利用方法

介護福祉課にある申請書にご記入のうえ、提出してください。

審査後、決定通知とともに利用券をお送りしますので、

指定事業者へ連絡してサービスを受けてください。

■申請に必要な持ち物

- ・介護保険被保険者証
- ・印鑑

介護予防のための住宅改修について

～廊下や階段に手すりをつけたいなどの希望のある方のために～

■対象者 介護保険で非該当とされた65歳以上の方で、

前年の所得税額の合算額が15万円以下の世帯

■改修内容

手すりの取付け、床の段差をなくす工事が対象です。

(この他の工事は対象になりません)

■改修費用の限度額

改修費用の限度額は10万円までです。

自己負担割合は本人、子ども等の住民税課税状況で決まります。

■利用方法

改修工事をする前に申請書を介護福祉課に提出してください。



課税状況	自己負担割合
本人、子ども等が住民税非課税	1割
本人のみが住民税非課税	2割
本人が住民税課税	3割

住宅改修アドバイザーをご利用ください

今年度登録されている住宅改修アドバイザーは右記のみなさんです。高齢者等の住宅を改修する際に指導助言を行います。

ご利用ください。



氏名	所属(事業所名)	住所	連絡先
花岡 敏広	三エス木材有限会社	塚間町1-6-9	22-3736
中山 賢嗣	ハウスリペア	銀座2-1-2	22-5120
寺澤みどり	寺澤建築設計事務所	東銀座1-1-25	22-1583
永井 久治	ながい設計事務所	長地権現町2-6-59	27-5516
湯本 武彦	湯本建築	長地権現町2-5-4	28-6097
本多 清	(有)本多建設	川岸東1-1-1	23-2216
平出 尚也	(有)アーバンハウジング	長地出早3-12-57	28-8828
安藤 豊	テーピ興産株式会社	赤羽1-1-32	23-8817
佐藤 博一	興和工業株式会社	田中町1-5-5	23-2630

問合せ… 介護福祉課 高齢者福祉担当 (☎ 23-4811 (内線1256~1258) FAX 22-8492)