

いくつになっても いきいきと!

暮らしを支える取り組みを紹介します

健康増進や趣味、ボランティア活動など地域でいろいろな人たちとつながりたい! 何から始めたらいいか教えて!



それなら「老人クラブ」がぴったり! ヨコ5の解答



老人クラブでは地域の高齢者が集まって、朝の体操や清掃活動、カラオケなどさまざまな活動を行っています。また、各地域クラブの集まりである老人クラブ連合会では、300人以上の方が参加して歌や踊りなどを披露しあう芸能大会や、手芸品・絵画などを展示する作品展、グラウンドゴルフなどのスポーツ大会を行っており、新しいつながりや活動を求めている方におすすめです。

問 町田市老人クラブ連合会 ☎725・4613、町田市高齢者福祉課 ☎724・2141

市では、いつまでも自分らしく暮らしたいと思う方や、そんな思いを応援したいと考える方に向けた、さまざまな取り組みを行っています。日ごろ皆さんからよくいただく質問を紹介し、主な取り組みをご案内します。

孫と遊びたいけど膝や腰が痛くて…。お出かけするのも億劫になってしまいます。



ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせた「町トレ」をおすすめします! タテ2の解答



「町トレ」は、町田市オリジナルの体操で、体力に自信のない方など、どんな人でも取り組める30分間の運動です。週1回続けると心身機能の維持・改善に効果が期待できます。地域の仲間と一緒に「からだもこころも地域も」元気の町田を作りましょう! 詳しくはお近くの高齢者支援センターへ。



問 高齢者福祉課 ☎724・2146

夫を介護しているけれど、自分だけではなかなか大変で…。介護保険ってよく分からないけど、どうしたものなのかしら? どこに相談すればいいのかしら?



まずは「高齢者支援センター」へ。相談者の状況にあったサービスなどをアドバイスします! ヨコ4の解答



高齢者支援センターでは、社会福祉士などの専門職が、介護保険や認知症の相談、介護をするご家族からの相談など高齢者に関するさまざまな相談をお受けします。お住まいの地域を担当する高齢者支援センターにお気軽にご相談下さい。

市HP [高齢者支援センター](#) [検索](#)

問 高齢者福祉課 ☎724・2140

定年退職した後は、介護の仕事を始めたいと思っています。どこに相談したらよいですか?



それなら「町田市介護人材開発センター」へ! ヨコ1の解答



町田市介護人材開発センターでは、高齢者施設で働く職員への研修や介護の人材バンク、市民に向けた介護の講習会などを行っています。

また、50歳以上の方を対象として、高齢者施設でのベッドメイキングや配膳など周辺業務を行うための研修、就労相談にも力を入れており、約1年間で49人の方の就労につながりました。

問 町田市介護人材開発センター ☎851・9578、町田市いきいき総務課 ☎724・2916

私の母は入所先の施設の職員さんのおかげで、要介護度が下がり元気になりました。職員さんの頑張りが評価されるような制度はないでしょうか。



町田市には「町田市要介護度改善ケア奨励事業」という仕組みがあります。 タテ1の解答



市内の特別養護老人ホームに入所している方が、施設の介護職員による良質な介護サービスを提供されたことにより、要介護度が改善した場合に、その介護サービスの質を評価し、施設に奨励金を交付するものです。

支給額 (最大12か月間)	奨励金の使用用途
要介護度1段階改善につき1か月2万円	職場環境の改善に関すること
要介護度2段階以上改善につき1か月2万5000円	職員の福利厚生に関すること

問 介護保険課 ☎724・4366

今はまだ大丈夫と思っている方も、将来に備えた日ごろからの心掛けが大切です。ここで紹介した、暮らしを支えるさまざまな取り組みを上手に活用して、住み慣れた地域でぜひ自分らしく生活しましょう!



他にもこんな取り組みがあります

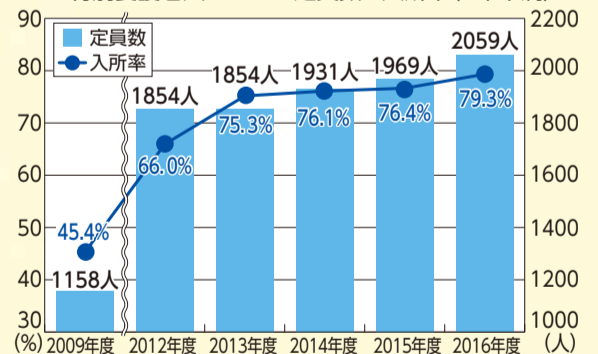
● 町田市の特別養護老人ホーム(特養)の整備状況 ヨコ6の解答

特別養護老人ホームの定員は、2009年度以降、新規開設等により増加し、待機期間1年未満の市民入所率は2009年度の約45%から、2016年度には約80%に上昇しました(=右図)。

そのほか、地域密着型サービスについては、認知症高齢者グループホームの整備を進め、2017年度末には23施設となる予定です。今後も地域密着型サービスを中心に施設整備を進めていきます。

問 いきいき総務課 ☎724・3291

特別養護老人ホームの定員数と入所率(1年未満)



● 成人健康診査 タテ3の解答

メタボリックシンドロームは放置しておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などにつながります。初期段階では自覚症状が出にくいので、毎年成人健康診査を受診し、経年的な数値の変化を把握することで、効果的な予防が期待できます。

問 保険年金課 ☎724・2130 [市HP](#) [成人健康診査](#) [検索](#)

〈クロスワード解答〉

(ヨコの解答) 1=カイゴ/4=シエン/5=ロウジン/6=トクヨウ

(タテの解答) 1=カイゼンケア/2=マチトレ/3=ケンコウシンサ

A~Gの文字をつなぐと 町田市の取り組みを利用して「ロウゴもアンシン」