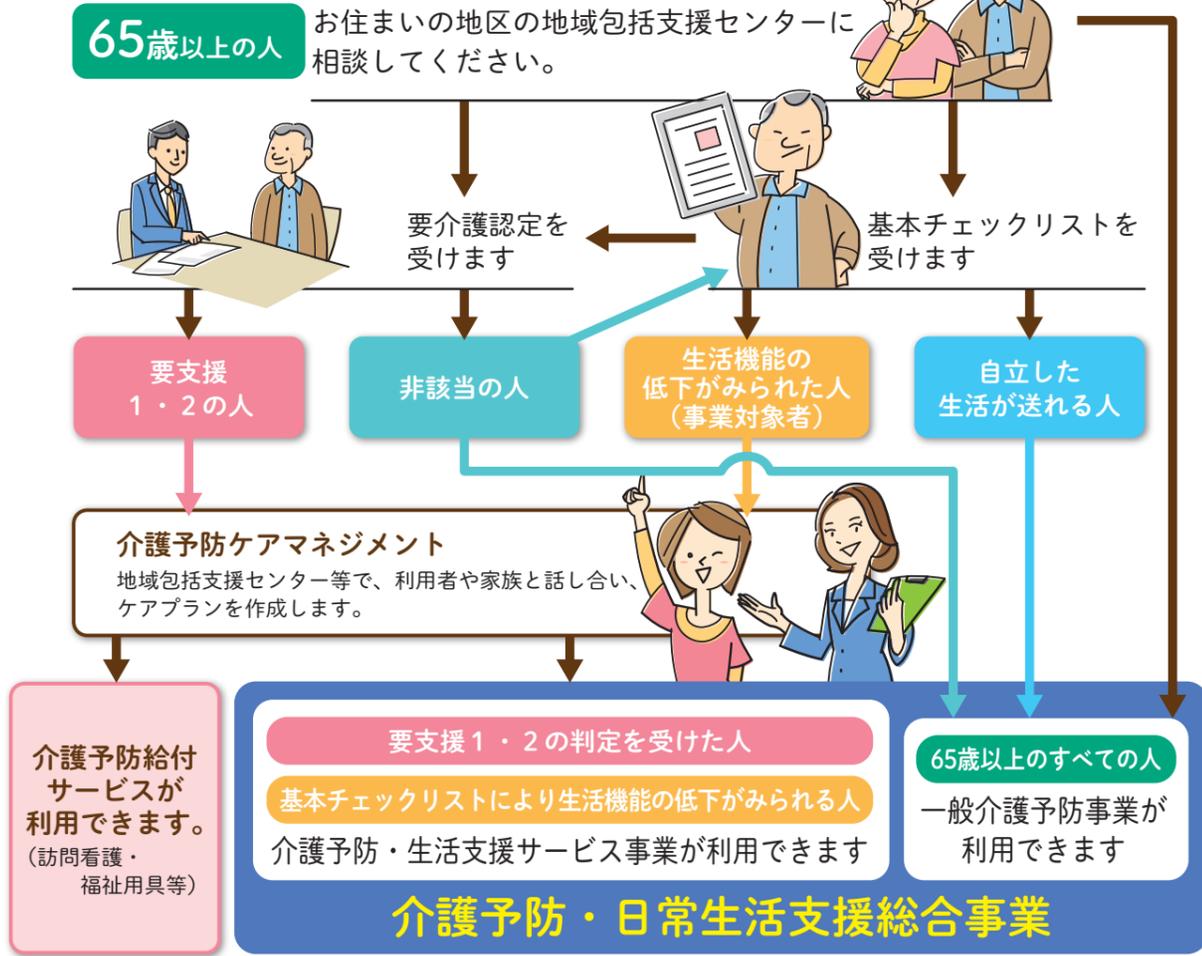


サービス利用までの流れ



いきいきと充実した生活を送ることができるまち「さがみはら」 お達者応援ブック

～相模原市介護予防・日常生活支援総合事業のご案内～



お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

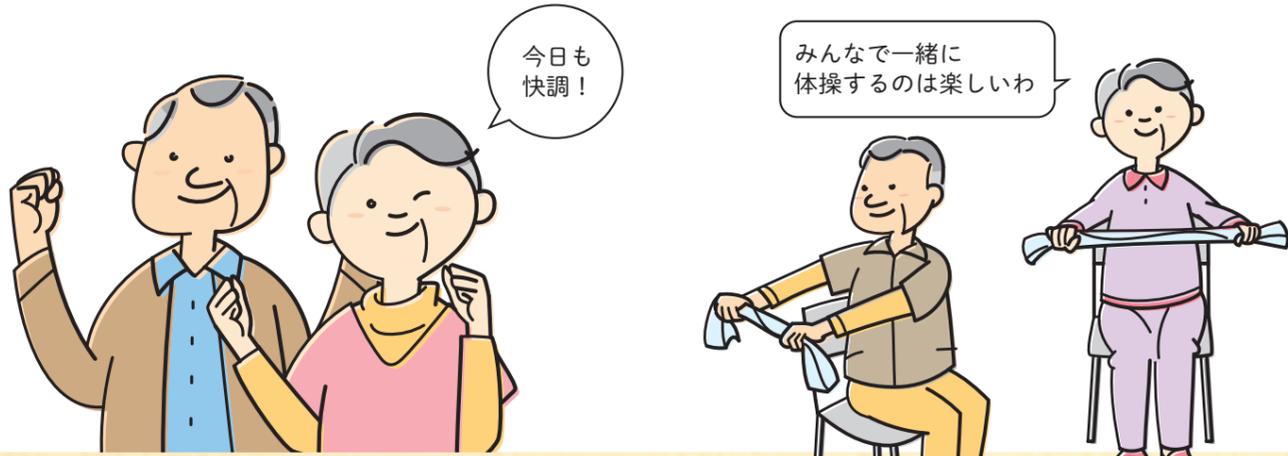
緑区	橋本	地域包括支援センター	042-773-5812	津久井	地域包括支援センター	042-780-5790
	相模原	地域包括支援センター	042-703-5088	相模湖	地域包括支援センター	042-684-9065
	大沢	地域包括支援センター	042-760-1210	藤野	地域包括支援センター	042-686-6705
	城山	地域包括支援センター	042-783-0030			
中央区	小山	地域包括支援センター	042-771-3381	光が丘	地域包括支援センター	042-750-1067
	清新	地域包括支援センター	042-707-0822	大野北第1	地域包括支援センター	042-704-9551
	横山	地域包括支援センター	042-751-6662	大野北第2	地域包括支援センター	042-768-2195
	中央	地域包括支援センター	042-730-3886	田名	地域包括支援センター	042-764-6831
南区	星が丘	地域包括支援センター	042-758-7719	上溝	地域包括支援センター	042-760-7055
	大野中	地域包括支援センター	042-701-0511	新磯	地域包括支援センター	046-252-7646
	大沼	地域包括支援センター	042-705-5435	相模台第1	地域包括支援センター	042-767-3888
	大野台	地域包括支援センター	042-758-8278	相模台第2	地域包括支援センター	042-741-6665
市の窓口	大野南	地域包括支援センター	042-767-3701	相武台	地域包括支援センター	046-206-5571
	上鶴間	地域包括支援センター	042-767-2731	東林第1	地域包括支援センター	042-740-7708
	麻溝	地域包括支援センター	042-777-6858	東林第2	地域包括支援センター	042-705-8278
	地域包括ケア推進課	〒252-5277 中央区中央 2-11-15 (本館 4階)	TEL 042-769-9231			
福祉基盤課	〒252-5277 中央区中央 2-11-15 (本館 4階)	TEL 042-769-9226				
高齢・障害者福祉課	〒252-5277 中央区中央 2-11-15 (本館 4階)	TEL 042-769-8354				
高齢・障害者支援課	〒252-5277 中央区富士見 6-1-1 (ウェルネスさがみはら B館 3階)	TEL 042-769-9249				
緑高齢・障害者相談課	〒252-5177 緑区西橋本 5-3-21 (緑区合同庁舎 3階)	TEL 042-775-8812				
津久井高齢・障害者相談課	〒252-5172 緑区中野 613-2 (津久井保健センター 1階)	TEL 042-780-1408				
中央高齢・障害者相談課	〒252-5277 中央区富士見 6-1-1 (ウェルネスさがみはら A館 1階)	TEL 042-769-8349				
南高齢・障害者相談課	〒252-0303 南区相模大野 6-22-1 (南保健福祉センター 1階)	TEL 042-701-7704				

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

人生の締めくくりの時まで、あなたは人として尊い存在です。
そのあなたがこれからも住みなれた地域で、あなたらしく、健康的に生きがいを持って自立した暮らし＝お達者な暮らしを営みつづけること。介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)はこの実現に向けて、健康保持や地域活動の機会を提供し、地域全体で共に支え合うことにより、あなたの取組を応援します。
総合事業を活用して、これまでもお達者、そしてこれからもお達者でいきましょう。



人生の最後まで、 「したいこと」「できること」を なじみの場所で続けられるように応援します！



①

社会貢献で お達者度 UP!

おすすめは…

- ▶ さがみはら・ふれあいハートポイント事業 (介護支援ボランティア事業)
- ▶ 悠遊シニアスタッフ (介護予防サポーター) 養成講座
- ▶ シルバー人材センター



心と身体の健康の度合い

一般介護予防事業 (65歳以上の方ならどなたでも)

②

自分で学んで お達者度 UP!

おすすめは…

- ▶ 地域包括支援センター 主催の介護予防教室
- ▶ 元気高齢者筋力向上トレーニング教室
- ▶ 市民大学 (あじさい大学コース)
- ▶ お口の健康教室

③

仲間と一緒に お達者度 UP!

おすすめは…

- ▶ いきいき百歳体操
- ▶ 元気倶楽部
- ▶ 生き生きシニアのための地域活動補助金事業
- ▶ ゆめクラブ (老人クラブ)
- ▶ ふれあい・いきいきサロン



いきいき百歳体操 体験談

- 歩幅が広くなりました。つまずきそうになっても持ち直せるようになりました。
- 歩くことに自信がつき、知り合った人たちと旅行の計画を立てました。
- 日頃話す機会のない人たちと顔を合わせる機会ができてよかったです。
- 参加して毎日がうれしくなってきました。

ポイント2

専門家やサービスの力を借りてお達者度を保ったり低下のスピードを緩やかにすることができます。

ポイント1

早めに取り組むことでお達者度の低下を予防できます。

少し足腰が弱ってきたかな…
家事がおっくうだわ…



一人では難しいことが増えたかな…



④

仲間の力を借りて お達者度 UP!

おすすめは…

- ▶ シニアサポート活動 (訪問・通所)

⑤

専門家の力を活かして お達者度 UP!

おすすめは…

- ▶ 地域リハビリ相談
- ▶ 短期集中予防サービス (通所)

⑥

サービスの力を借りて ずっとお達者

おすすめは…

- ▶ 従前相当サービス (訪問・通所)
- ▶ 生活支援サービス (訪問・通所)

介護予防・生活支援サービス事業 (要支援1・2、事業対象者)

①

社会貢献で お達者度 UP!

さがみはら・ ふれあいハートポイント事業 (介護支援ボランティア事業)

内容

高齢者の皆さんがボランティア活動を通じて社会貢献、社会参加することで、介護予防の促進を図ることを目的とし、市指定の高齢者福祉施設などでのボランティア活動の実績に応じて、報償金を交付します。

対象者

65歳以上の人



悠遊シニアスタッフ (介護予防サポーター) 養成講座

内容

地域における介護予防についての普及啓発活動や地域活動の担い手(悠遊シニアスタッフ)を養成する講座です。修了後は地域包括支援センター主催の介護予防教室等で活動します。

対象者

介護予防に関心があり、地域において継続的かつ主体的に介護予防の活動をしていく意志のある40歳以上の人



②

自分で学んで お達者度 UP!

地域包括支援センター主催の 介護予防教室

内容

地域包括支援センターにおいて、高齢者が身近な地域で気軽に介護予防を学べる教室です。



対象者

65歳以上の人

元気高齢者筋力向上 トレーニング教室

内容

民間スポーツジム主催の筋力トレーニング、ストレッチ体操、各種体操を行います。



対象者

65歳以上で、運動に支障がない人

費用

※主催ごとに利用料金は異なります。

お口の健康教室

内容

歯の健康や口腔機能に関することが学べる教室です。

対象者

65歳以上の人とその支援のための活動に関わる人

③

仲間と一緒に お達者度 UP!

いきいき百歳体操

内容

手足に負荷の調節が可能な重りをつけ、ゆっくり行う筋力トレーニングで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。実施する団体に対して、定期的な専門職の支援及び重錘バンド、DVDの無償貸与を行います。

対象者

65歳以上の高齢者を中心とした5人以上のグループで、週1~2回自主的に実施可能なグループ(会場の他、テレビ、DVDプレイヤー等の映像機器は団体でご用意いただきます)



元気倶楽部

内容

健康づくり普及員により転倒・筋力低下防止のための体操、ウォーキング、レクリエーション、講話などを月1~2回程度公民館等で行います。



対象者

65歳以上で、運動に支障のない人

生き生きシニアのための 地域活動補助金事業

内容



地域で「通いの場」活動に取り組む団体の立ち上げ支援として補助金を交付し、身近な場所で行う介護予防活動を支援します。

対象者

地域で介護予防活動を行う65歳以上の方を含む団体

総合事業ではないけれど、他にもお達者度UPのメニューがあります。

シルバー人材センター

内容: 植木のせん定や除草、駐車場の管理など、ライフスタイルに合わせた臨時的、短期的な雇用や就業機会を提供します。

対象者: 60歳以上の人

市民大学 (あじさい大学コース)

内容: 健康や介護予防、生涯スポーツなどに特化した分野の学習活動を通じて仲間づくりや生涯の生きがいづくり、社会活動を行うきっかけを体験できます。

対象者: 15歳以上の人

ゆめクラブ (老人クラブ)

内容: 高齢者の仲間づくり、生きがいと健康づくりを目指し、地域の仲間と共同して自主的にスポーツや趣味・社会奉仕など、さまざまなクラブ活動をしています。

対象者: おおむね60歳以上の人

ふれあいいきいきサロン

内容: 外出の機会が少なく地域の中で孤独感を抱える人を対象に、地域住民の支援で行われる小規模(5~15名程度)の仲間づくりです。

対象者: おおむね60歳以上の人

④ 仲間の力を借りて お達者度 UP!

シニアサポート活動（訪問）

内容

住民団体やボランティア団体等による継続的な生活支援を行います。
※身体介護を伴わないもの。

- ごみ出し
- 買い物支援
- 散歩
- 掃除・洗濯
- ベッドメイク
- 調理



のうち団体が実施しているもの

※担い手団体等は市ホームページをご覧ください。

利用料金

※団体により利用料金は異なります。

シニアサポート活動（通所）

内容

住民団体やボランティア団体等による介護予防を目的とした身近な地域での定期的な通いの場。

軽体操やレクリエーションなどを行います。
(1回おおむね2時間以上)

※活動内容は実施団体により異なります。

※担い手団体等は市ホームページをご覧ください。



利用料金

※団体により利用料金は異なります。

⑥ サービスの力を借りて ずっとお達者

※利用料金の1割、2割又は3割のいずれかが自己負担となります。

従前相当サービス（訪問）

内容

指定事業者による、平成28年3月以前から提供されている介護予防訪問介護に相当するサービス。

身体介護や生活援助などのホームヘルプサービス。



従前相当サービス（通所）

内容

指定事業者による、平成28年3月以前から提供されている介護予防通所介護に相当するサービス。

機能訓練やレクリエーション、送迎などのデイサービス。



生活支援サービス（訪問）

内容

指定事業者による、従前相当サービスよりも人員の基準を緩和し、生活援助に特化したサービス。訪問介護員による掃除や洗濯などの生活援助のホームヘルプサービス。

※指定事業者は市ホームページをご覧ください。



生活支援サービス（通所）

内容

指定事業者による、従前相当サービスよりも施設や人員の基準を緩和した短時間のデイサービス。通所介護事業所などでの軽体操やレクリエーションなどの運動機能向上を支援するデイサービス。

※指定事業者は市ホームページをご覧ください。



⑤ 専門家の力を活かして お達者度 UP!

地域リハビリ相談

内容

あなたの「したいこと」を「できること」にする手立てを、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士と一緒に考え、提案します。



利用料金

※利用者負担なし

短期集中予防サービス

内容

あなたの「したいこと」を「できること」に変えるため、保健や医療の専門職と短期間(3か月程度)かつ集中的に実施するサービスです。



利用料金

※利用者負担なし