

# 一般介護予防事業

お住まいの近くで健康づくりや介護予防に取り組めるよう、65歳以上のすべての方およびその支援のための活動に関する方を対象に、一般介護予防事業を行なっています。いくつかの例を紹介します。

## コミュニティカフェ

各町の中心部にある公共施設で行なっている週1回の通いの場です。各地区の運営委員が企画運営して、カフェ（茶話会）や体操やレクなどを行なっています。

### ●長者体操みえ（三重町）

日時：毎週木曜日 13:30～  
場所：地域包括ケア拠点施設  
ひなたぼっこ  
内容：体操

### ●はつらつ清川（清川町）

日時：毎週火曜日 9:30～  
場所：清川支所  
内容：体操

### ●お元気広場—おがた

（緒方町）

日時：毎週水曜日 9:30～  
場所：緒方支所  
内容：カフェ・体操

### ●ふれあい広場（朝地町）

日時：毎週木曜日 9:30～  
場所：旧母子センター  
内容：カフェ・体操

### ●健康づくり教室（大野町）

日時：毎週月曜日 13:30～  
場所：大野支所  
内容：体操

### ●楽しく広場“ひょうたん” （千歳町）

日時：毎週月曜日 9:30～  
場所：千歳支所  
内容：カフェ

### ●よらんかえ～どんこカフェ （犬飼町）

日時：毎週金曜日 9:30～  
場所：豊後大野市商工会  
犬飼支所  
内容：カフェ

カフェ（茶話会）を実施しているところでは、お茶代の実費負担があります。

## 元気でる体操教室

地区公民館など身近な場所に集まって週1回体操をする、住民の皆さんの自主的な「通いの場」の立ち上げを支援します。

3か月のモデル事業の間に健康運動指導士を4回、保健師を6回派遣して、「効果がでる体操プログラム」を提供します。

また、体力測定を実施して、取り組みの効果を確認します。モデル事業終了後は、自主運営の体操教室として継続して、多くの自主体操教室が立ち上がっています。

さらに教室を拡充するために、希望地区を募集します。

## 元気が出る脳活

物忘れが気になる方を対象に、国立長寿医療研究センターが作成した「記憶力の向上を目指したプログラム」を実施します。教室初日と最終日に認知度チェックテストを行い、取り組みの効果を評価します。

週1回の全12回コース（1回2時間程度）

## 介護予防健診（シルバー・エージ同窓会）

65歳・70歳・75歳・80歳になる節目の方を対象に体力測定や筋量測定を行ないます。

筋量測定では、次のことがわかります。

- ①筋力のバランスや体の歪み
- ②「自立歩行困難レベル」から「アスリートレベル」までの生活レベル
- ③太りやすい体質か、太りにくい体質か
- ④体型のタイプ

※対象者には、ご案内の通知を送付します。

## いきいき生活応援隊員（介護予防支援ボランティア）

介護予防・生活支援サービス事業の「生活援助サポーター」と「元気クラブ」のサポーター（サービス提供者）としてお手伝いいただける方を募集しています。

活動するためには「いきいき生活応援隊員養成講座」とサポーターとしての専門研修を受ける必要があります。

自分の介護予防として、地域の介護予防ボランティアとして活動しませんか？

なお、活動に対して、1回あたり旅費500円を受け取ることができます。

## 相談窓口

### ●サービスの利用について

地域包括支援センターは、皆さんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。総合事業や介護保険サービスの利用について、わからないことや相談があるときは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

また、身近で相談がしやすい専任の相談員を地域に設置しています。お気軽にご相談ください。

窓口名	場所	電話番号
地域包括支援センター	市役所 本庁内	0974-22-0505
地域包括きよかわ	社協 清川支部内	0974-35-3010
地域包括おがた	市役所 緒方支所内	0974-42-2349
地域包括あさじ	社協 朝地支部内	0974-72-1002
地域包括おおの	社協 大野支部内	0974-34-2071
地域包括ちとせ	市役所 千歳市所内	0974-37-3110
地域包括いぬかい	社協 犬飼支部内	097-578-1737

### ●総合事業の内容について

高齢者福祉課 電話 0974-22-1001（代表）