

### 介護予防相談会

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に、健康づくりやもの忘れ予防に役立つ情報のご案内や相談を行います。(1人30分程度)

とき・ところ等 左表のとおり

対象地域	とき	ところ・申込先
本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町	9/15(木) 10:00~12:00	小金井にし地域包括支援センター (☎042-386-7373)
東町、中町、本町1丁目	／15(木) 13:30~15:00	小金井ひがし地域包括支援センター (☎042-386-6514)

申込 9月1日から、電話で各地域包括支援センターへ。

### 認知症講演会

相談してみようー認知症の心配・困り事

認知症については医療機関

### 喜寿・米寿・白寿・100歳以上の方に長寿をお祝いする品を贈呈

高齢者の方の長寿をお祝いし、平成28年9月1日現在、米寿(88歳)、白寿(99歳)、100歳以上の方に、記念品を9月30日(金)までお届けします。

また、喜寿(77歳)の方には、市内小学生が作成した

への相談は欠かせません。ご本人と家族の支援体制を構築するため、都が整備を進める認知症疾患医療センターへの相談、市内入院施設への相談について、お話しします。

とき 9月16日(金)午後2時~3時30分

ところ 小金井 宮地楽器ホール小ホール

講師 桜町病院・認知症疾患医療センター職員、牧野英一郎さん(武蔵野中央病院院長)

対象 市内在住・在勤・在学の方、介護をしている方、認知症支援に関わる関係者等

定員 150人(申込順)

申込 9月1日から、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ。

### 高齢者いきいき活動講座

清水先生の楽しいトークを交えながら世界と日本のたぐさんの抒情歌を楽しく歌いましょう。

とき 10月5日、12日、19日、26日いずれも水曜日午後2時~4時(全4回)

ところ 中町桜並集会所

講師 清水智子さん(ピアノニスト)

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

定員 50人(多数抽選)

企画運営 高齢者いきいき活動推進員

申込 9月12日までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな・年齢・性別・電話番号を明記し)、社会福祉協議会「清水先生と一緒に抒情歌を」(〒184-0004本町5-1-36 ☎042-386-0294)へ。

16日(金)午前11時~午後1時 体操・メーク・ネイル、9月9日(金)、23日(金)午後1時~3時 体操・朗読

ところ 東京工学院専門学校 エアトラホール2階

対象 おおむね65歳以上の方

申込方法 当日直接会場へ。

問合せ 小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)へ。



### 健康的に過ごすためのカラダいきいき体操

加齢とともに進むバランス能力や筋力の衰え防止と一緒に体操しましょう。

とき・内容 9月2日(金)、

### 身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へガソリン代を助成

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方が生活のために使用する、自動車のガソリン代の一部を助成しています。すでに助成の決定を受けた方は、請求書(8月末ごろに発送)を提出してください。

対象 自動車税または軽自動車税が減免されている方で、障がいのある方(※)が

自ら運転するか、生計を同じくする方が障がいのある方のために運転する場合

※ 個別等級で体幹または下肢障がい1~3級、視覚障がい1・2級、内部障がい1級の方、愛の手帳1・2度の方

助成額 ▽ガソリン1リットルにつき75円、1か月40リットルを限度とします。▽軽油1リットルにつき40円、1か月75リットルを限度とします。

振込日 9月30日(金)

※ 指定日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れることがあります。

申請方法 9月9日までに、請求書に平成28年3月~8月分のガソリン等の使用量が記入されている領収書を添えて、自立生活支援課(市役所第二庁舎2階)へ。

問合せ 自立生活支援課相談支援係(☎042-387-9841)

### ヘルプカード

ヘルプカードとは 「ちょっと手助けが必要な方」と「ちょっと手助けしたい方」を結びつかけをつくるカードで、市内在住の障害者手帳をお持ちの方、難病者福祉手当を受給している方に配付しています。同カードには、適切な支援方法や、必要な配慮などの情報を記載できます。

配布場所 障害者就労支援センター(市役所第二庁舎1階)、自立生活支援課(同2階)、公民館各館、図書館本館・各分室、障がいのある方の通所施設・関係機関

「ヘルプカード協力店」

ヘルプカードを幅広く周知する目的で、各商店街のご協力のもと商店の店頭等にステッカーを掲示していただきます。

専門的な支援はお店ではできませんが、ステッカー掲示のあるお店は「障がい・難病に理解のあるお店」ヘルプカードを知っているお店です。

「ステッカー掲示店募集」

ヘルプカードを周知するため、ステッカー掲示店を募集しています。幅広く知れ渡ることのできる機能のあるカードですので、ご協力をお願いします。

申込方法等詳しくは、N



PO法人りんくへお問い合わせください。

# 高齢者の各種制度



市では、高齢者や家族の方のさまざまな相談に応じるほか、介護予防や地域の見守り事業を行っています。各事業は、原則として65歳以上の方を対象としています。詳しくは、介護福祉課(市役所第二庁舎2階)ほかで配布している「高齢者福祉のしおり」「あったかい介護保険」をご確認ください。各問合せの電話番号は、7面の左下をご覧ください。

### 介護予防のために

小金井さくら体操 自主グループ

市のご当地体操である「小金井さくら体操」と筋力強化のための「せらばん体操」を実施します。

対象 市内在住の65歳以上の方

※ 会場により、条件が異なります。

費用(年間) 千円程度(保険代)

問合せ 介護福祉課包括支援係、各地域包括支援センター

### 介護支援ボランティアポイント事業

高齢者がボランティア活動を行うことにより、介護予防推進や生きがいづくりなどを目的とした事業です。

介護保険施設などでボランティア活動実績に応じて、スタンプが取得できます。取得したスタンプは、年間最大5千円分の小金井さくらポイントに交換できます。

対象 市内在住の要介護認定等を受けていない65歳以上

### 家族介護教室

適切な介護知識・技術を習得するための教室を開催します。

対象 要介護高齢者を介護する家族の方等

実施団体・問合せ 桜町高齢者在宅サービスセンター、本町高齢者在宅サービスセンター、中町高齢者在宅サービスセンター、小金井あみず苑センター、小金井あみず苑

### 家族介護継続支援

交流会や講習会等の機会を通して認知症の理解や介護ストレスを発散することで、介護による身体的・精神的負担の軽減を図ります。

対象 認知症高齢者を介護する家族の方等

実施団体・問合せ 本町高齢者在宅サービスセンター、緑寿園ケアセンター、小金井ひ

### 権利擁護センター

高齢者や障がいのある方が、地域で安心した生活をしていくために、消費者被害や成年後見制度利用、法律問題などの相談を受け付けています。また、認知症の高齢者や精神に障がいのある方などの日常生活を援助するため、有料で福祉サービスの利用支援や金銭管理、書類預かりなどを行っています。

問合せ 権利擁護センター