

高齢者の各種制度

【高齢者特別生活援助】

衣類の入れ替え、大掃除、大型家具の移動、照明器具の交換等を援助します。

年2回利用できる、1回2時間を限度に作業員2人を派遣し、援助します。

市内に在任の65歳以上の方で次の要件をすべて満たす方▽

高齢者のひとり暮らし世帯または高齢者のみの世帯▽市民税非課税世帯▽日常生活援助が必要な虚弱な方または要支援・要介護と認定された方▽1割負担

【自立支援・日常生活用具の給付】

①腰掛便座、入浴補助用具、手すり、スロープ(基準額は年10万円まで)②シルバーカー(基準額1万5千円)、一本つえ(基準額4千300円)を給付します。

要介護認定で①は「非該当」、②は「要支援または要介護」と認定された65歳以上の方で、用具の給付が必要と認められる虚弱な方▽助成基準額の10%(市民税非課税世帯は3%)。助成限度額を超える部分は、利用者負担となります。

【自立支援住宅改修の助成】

①住宅改修予防給付手すりの取り付け、床段差の解消、床材の変更、扉の取り替え、便器の取り替え等②住宅設備改修給付浴槽、流し、洗面台の取り替え、便器の洋式化等

要介護認定で①は「非該当」、②は「非該当、要支援または要介護」と認定された高齢者で、身体的理由で住宅改修が必要と認められる虚弱な方▽助成限度額の10%または20%(市民税非課税世帯は3%)※助成限度額(①1家屋20万円②1家屋37万9千円)を超える部分は、利用者負担となります

改修が必要と認められる虚弱な方▽助成限度額の10%または20%(市民税非課税世帯は3%)※助成限度額(①1家屋20万円②1家屋37万9千円)を超える部分は、利用者負担となります

◇共通◇

介護福祉課高齢福祉係 ☎ 042-387-9843

家族介護者教室

男の台所・地域グループ「翁味会」と、楽しく美味しく簡単調理

時3月20日(火)午後1時30分〜3時30分所桜町高齢者在宅サービスセンター(桜町1-9-5) 対現在介護をされている、おむね60歳以上の男性の方定10人(申込順) ¥500円(材料費) 申3月1日から、電話で同センター ☎ 042-381-0006

高齢者いきいき活動推進員募集

講座企画、会場準備等市内に在任の75歳までの方定若干名(選考あり) 謝礼月額6千円 申3月15日までに、直接、申込書(12日まで社会福祉協議会で配布)に必要事項を明記し、同協議会(本町5-36-17 ☎ 042-386-0294)へ

高齢者いきいき活動講座 脳トレ!筋トレ!脂肪ト!

「笑い」をモットーに健康を増進する、とても楽しい体操講座です。 時4月4日〜25日の毎週水曜 日午後2時〜4時(全4回)

所社会福祉協議会 中村真奈子さん(健康運動指導士) 対

おむね60歳以上の市内に在任の方定20人(多数抽選) 申3月12日(必着)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

「脳トレ!筋トレ!脂肪ト!係」(〒184-0004本町5-36-17 ☎ 042-386-0294)へ

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へ

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(2月末ごろに発送)を提出してください。

対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、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リットルまで▽軽油1リットルにつき40円、1か月75リットルまで 振込日3月30日(金) ※指定日以降、通帳で確認してください。金融機関によっては2・3日遅れることがあります 申3月12日まで、請求書に平成29年9月〜平成30年2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、直接、自立生活支援課相談支援係(市役所第二庁舎2階 ☎ 042-387-9841 FAX 042-384-2524)へ

身体障害者手帳をお持ちの方へ

ザークラフトと 絵画の教養講座

専門の講師による技術指導で、創作的活動としての教養講座を行います。 時内4月〜平成31年3月▽ザークラフト(革細工) 毎週火曜日午後1時〜3時▽絵画(水彩・絵手紙など) 毎週金曜日午後1時〜3時 所障害者福祉センター 対市内に在任の身体障害者手帳をお持ちの方定各10人(多数抽選) 他材料費は実費 申3月12日までの午前9時〜午後5時(日曜日を除く)に、直接、同センター ☎ 042-381-8411へ ※直接お越しになることが困難な方は、ご連絡ください

健康ガイド

健康課健康係 (保健センター) (貫井北町5-18-18) ☎ 042-321-1240

市では、「小金井らしい食生活」を実現できるように心とくくり・まじりくくりを進めるため、さまざまな事業を行っています。 このたび、6月に開催する食育にかかわる行事を一緒に準備していただける実行委員を募集します。 対市内に在任・在勤・在学の18歳以上の方定3人(申込順) 申3月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【2回食への進め方】 時4月19日(木)午後2時45分〜4時15分 対おむね6〜7か月児の保護者定15人(申込順)

【3回食への進め方】 時4月12日(木)午後1時30分〜3時30分 対おむね8〜11か月児の保護者定18人(申込順)

所保健センター 内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など他母子同室です 申3月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時4月2日(月)午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ) 所保健センター 対おむね16〜27週の妊婦の方定20人(申込順) 申3月1日から、電話で健康課へ

健康メモ

「咳エチケット」をご存知ですか

今年もスギ花粉症の患者さんにはつらい季節の真っただ中ですね。スギ花粉症は、4人に1人がかかっている国民病とも言われています。花粉症、特に鼻炎の症状がでている時、これは花粉症なのかしら、風邪なのかしら、と迷われることもありますが、症状に程度の個人差はありますが、鼻水・鼻づまり・くしゃみ・のどの痛み・咳、時には痰まで出て、まるで風邪薬のコマーシャルです。実は、花粉症の症状は、アレルギーが主であるのはもちろんですが、細菌やウイルスの感染によりその症状が出てくる、またはより悪化してしまっている場合もあります。感染症の場合には困りますが、周りの人にうつしてしまつこと。また、感染のな

いたただ花粉症の症状だとしても、近くで咳やくしゃみをしていれば肩をひそめる人もいます。 昨年12月に、インフルエンザの流行に合わせて、厚生労働省が3つの「咳エチケット」の方法を紹介・啓発しています。①マスク②ティッシュ、ハンカチ③上着の内側や袖で、口や鼻を覆う、というものです。世界保健機構(WHO)が推奨している方法です。手のひらで直に覆う方がいますが、すぐにその手をしっかりと洗わなければ唾液がついて汚いですし、何らかの感染があればそれを拡げることにもなりかねません。海外では子供の頃から袖で覆うことを指導しているところもあります。 咳エチケットで、お互いに少しでも感染の危険もストレスも減らして過ごしませんか。

小児救急(365日24時間) 武蔵野赤十字病院 ☎ 04222-3213111 武蔵野市境南町1-26-11

Table with 10 columns: 小児救急(365日24時間), 24時間テレホンサービス, 東京都・子供の健康相談室, 妊婦歯科健診, むし歯予防教室, 健康メモ, 咳エチケット, 食育行事実行委員を募集, 健康ガイド, 身体障害者手帳をお持ちの方へ