

見つけよう 続けよう 自分の介護予防

高齢者の健康づくりは、日々の積み重ねが大切です。誰もがいつまでも自分らしく暮らし続けられるように、今からできることを考えてみませんか。市が取り組んでいる介護予防事業について紹介します。

高齢福祉課 ☎(81)7163

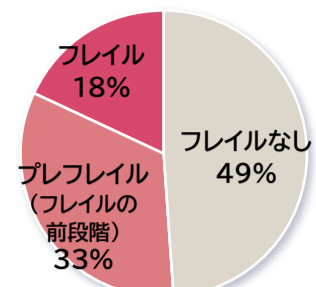
介護予防はなぜ必要？

市内高齢者の半数がフレイル傾向

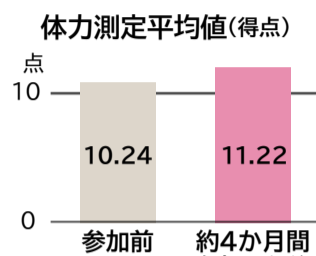
フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態のことです。市内の高齢者を対象に行った「はつらつ健康アンケート」では、約半数の方がフレイルの傾向にあることが分かりました。フレイルになると、栄養不足、転倒・骨折、認知症などのリスクを高め、要介護状態になりやすいといわれています。

継続することで効果も

市で実施している介護予防教室「お出かけ機能アップ教室」の参加者に体力測定(バランス、歩行速度、立ち上がりなど)や、痛みの有無などのアンケートを実施しました。2023年度の結果では、「膝などの痛みが軽減した」「歩くスピードがアップした」「立ち上がりが早くなった」などの効果がありました。



2019年度に、要支援・要介護認定者を除く75歳～84歳の高齢者を対象に実施



2023年度「お出かけ機能アップ教室」SPPB総合テストより

市の介護予防教室など

教室などに参加して、元気な状態を維持、もしくは取り戻しませんか。詳細は市☎でご確認ください。

ちがさきフレイルチェック

フレイルの状態を確認するためのフレイルチェックを、各地域の市施設で年10回実施します。(申込制)



歌体操教室ねほし

懐かしい童謡を歌いながら、有酸素運動などを行います。市内23会場で月2回実施。(申込制)



転倒予防教室

転ばない体づくりを目指した運動を、市内20会場で月1回実施します。(申込不要、定員あり、有料)



みんなで公園体操

介護予防のための3つの体操を、第一カッターさいる公園(中央公園)で月1回実施します。(申込不要)



お出かけ機能アップ教室

生活機能の低下が見られた方に、約4か月間の集中的な支援を行い、自立した生活を目指します。(申込制、有料、利用には一部条件があります)

自宅リハビリテーション

介護予防でリハビリテーションが必要な高齢者宅に、専門職を派遣します。1人につき年1回実施。(申込制)

ボランティアで活躍 高齢者支援 リーダー募集

高齢者支援リーダーは、「みんなで！ちがさき体操」などを通して高齢者の介護予防を支援するボランティアです。現在たくさんの方が各地域で活躍しています。7月から第7期高齢者支援リーダー養成講座を実施します。高齢者の元気のお手伝いをしながら、自分の健康にも役立ててみませんか。

日時 7/13・20・27、8/3・10・24・31 いずれも土曜日13時30分～16時(全7回)

場所 地域医療センター等複合施設
申込 6/3(月)～7/5(金)

高齢者支援リーダー養成講座 ▶

パラスポーツの魅力

障がいのある選手が世界中から集まるパラリンピックで話題のパラスポーツ。茅ヶ崎在住のパラ選手に、競技の魅力を開きました。スポーツ推進課 ☎(81)7149



田中映伍選手
2004年5月19日生まれ
20歳。兄の影響で4歳から水泳を始める。2021年に「アジアユースパラ水泳競技大会」で50mバタフライ1位を取るなど国内外で活躍。パリ2024パラリンピック水泳競技日本代表選手に内定

パラ水泳 田中映伍 選手

目標は全種目自己ベスト更新 更なる高みへ挑戦

小さな頃からサーフィン、サッカー、スケートボードなど数々のスポーツに挑戦してきました。小学生の時、自分と同じ両上肢欠損の選手がパラリンピックに出場している姿を見て、パラ水泳をやってみようと思い始め、中学校に入るタイミングで、本格的に水泳選手を志しました。

パラ水泳は、障がいの種類やレベルによって出場クラスが分かれています。その中で自分は肢体不自由のクラス5で競技をしています。

長距離を泳ぎ続ける練習は精神的にもきついです。でも、自分が早く泳げていると感じた時、気持ち良さで楽しさを感じます。茅ヶ崎は人が温かく暮らしやすいまち。皆さん応援してください。



満75歳以上の方を民生委員・児童委員が訪問 在宅高齢者実態調査にご協力を

高齢福祉課 ☎(81)7162

高齢者の日ごらの見守り・安否確認などを促進し、緊急時の対応に活用するため、3年に一度の今年度、民生委員・児童委員が対象者宅を訪問します。聴き取り調査にご協力をお願いします。

調査の流れ

01 民生委員・児童委員が訪問
民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。※身分証明書を身に付けています

02 対象者宅で聴き取り
■電話番号
■緊急連絡先
■介護認定の有無
■世帯の状況
■現在の状況
■かかりつけの医療機関など

03 情報を共有
■高齢福祉課
■民生委員・児童委員
■地域包括支援センター

対象 市内在住で満75歳以上の方(6月1日時点)

期間 6/5(水)～7/31(水)

※調査の進捗状況により、延長する場合あり



在宅高齢者実態調査 ▶

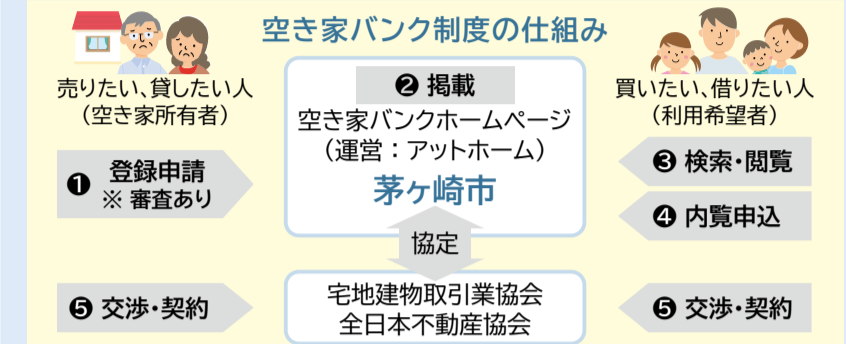
広告掲載のお申し込み・お問い合わせは広報シティプロモーション課 ☎(81)7123へ

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは広報シティプロモーション課 ☎(81)7123へ

Vol.5 今から始める 空き家対策

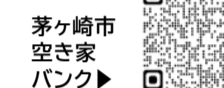
4月から「茅ヶ崎市空き家バンク」の運用を開始しました

市は、空き家の活用促進のために所有者から空き家の登録を募り、利用希望者に物件情報を提供する「茅ヶ崎市空き家バンク」の運用を開始しました。空き家の利活用を検討中の方は、ぜひご相談ください。



住まいの悩みは

都市政策課「住まいの相談窓口」 ☎(81)7181



市民の活動だより

ちがさき市民活動サポートセンター ☎(88)7546

にじカフェ



病気や障がいがあっても、介護されていても、すべての人が「人生を最後まで楽しむ」ことができるように、いつでも誰でも安心して過ごせる、地域に開かれた循環型コミュニティの場を作っています。

個人と地域がつながれるコミュニティ

経験や生活環境も違うメンバーが、区別なく集まれ、安心してつながることのできる場を作りたいという想いでスタートしました。気軽に立ち寄れる「発酵カフェ」を中心に、各種セミナー、ワークショップなど大人から子どもまでさまざまな世代が参加できる場を創出しています。「ここがあって良かった」「心や体が元気になった」などの言葉を聞けると幸せを感じます。ぜひ一度お立ち寄りください。

活動日 火～土曜日 10時～17時

場所 にじカフェ(幸町13-20)

問合せ ☎080-8756-5583 銭坂

☒ info@nijicafe.net



銭坂 剛子 代表



団体印

従来価格で 永代供養墓付に リニューアル致しました

鮮やかな緑が美しい 芝生墓所

湘南公園墓地 茅ヶ崎霊園

樹木葬 先進の2タイプ

セレストテラス セレストテラス

第二期販売

スプリングローズガーデン

他にも施主様のご意向に沿った様々なお墓をご提案致します。

石材店販売事務所 ☎0120-17-8460

シニア向け賃貸マンション 入居受付中

実施中見学

シニア向け賃貸マンション ビバヴィレッジ湘南茅ヶ崎

茅ヶ崎駅前より徒歩3分

茅ヶ崎市幸町5-8茅ヶ崎メカカルセンター11F～12F

お申し込みはこちら ☎0467-86-3322

保険適用・日帰り手術 JR大船駅 笠間口(北改札)から徒歩1分

下肢静脈瘤 血管検査 実施中!

6月の血管検査 実施日

05水 12水 19水 26水

チェックリスト

0467-48-0006

大船静脈瘤クリニック

鰻の成瀬

茅ヶ崎店 0467(83)3133

松 2600円(税込) 北口エメロードに

竹 2200円(税込) 茅ヶ崎市新茶町7-7

5月25日 オープン

テイクアウト宅配も出来ます! 梅 1600円(税込)

打直しセール 6月30日まで

羽毛リフォーム

押入れのふとんを有効活用しよう! まだ捨てるのは、「もったいない」

掛るもん 9,480円(税込) シングル 26,980円(税込)

ふとん無料診断! 捨てるか直すかアドバイス!

萩園ふとん店 ☎82-2616 隔火・第2月 集配無料