

## みんなで楽しく介護予防!

### 温泉施設で高齢者健康教室を開催しています

人生を自分らしく過ごすためには、心と体の機能の維持・向上を図る「介護予防」の意識が大切です。これからの自分の人生のため、介護予防について考えてみませんか。

市内3カ所の温泉施設では、介護予防を目的とした高齢者健康教室を開いています。教室では、週1回の体操やヨガ、グラウンド・ゴルフなどの運動のほか、年1回の体力測定、年3回のリハビリテーション専門職とシルバリーリハビリ体操指導者による体操やリハビリ運動なども行っています。また、運動後は、温泉と食事を楽しむことができます。



ボールを使った運動の様子

#### ■高齢者健康教室の実施温泉施設

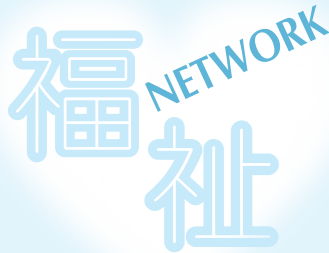
地区	施設名	電話番号
西根 (大更・田頭・平館)	岩手山焼走り 国際交流村	76-2013
西根 (平館・寺田)	七時雨憩の湯	77-2573
松尾	綿帽子温泉館 あずみの湯	72-6811
安代		

教室に参加した人からは「いろいろな運動メニューがあるの  
で飽きずに楽しめる」「同年代の  
人とおしゃべりも楽しくて、  
心も元気になる」などの声が聞  
かれています。

開催日など、詳しくは各温泉  
施設へ問い合わせてください。

■対象者 65歳以上の人(付き  
添いの人も可)

■参加費 無料(食事代・入浴料  
は別途必要)、無料送迎バス有



## 子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1102

### 子育て支援ヘルパーって?

#### ◆子育て支援ヘルパーとは

妊産婦は、日常生活における負担や精神的な不安が大きくなります。子育て支援ヘルパーは、産前産後の時期に訪問により支援をするものです。

#### ◆支援内容

家事援助(日常的な炊事、洗濯、掃除、買い物)や育児補助、病院への付き添いなどを行います。子育てを支援するための事業ですので、親が子のそばにすることが前提になります。

#### ◆利用対象者、利用期間・時間

右表の通り

#### ◆料金

規定の時間に達するまでは、無料です。

#### ◆利用の流れ

①申込書を地域福祉課または西根・安代各総合支所に提出⇒②審査・決定後、申請者に利用券を

送付⇒③利用券が届いたら受託事業者にて電話で利用申し込み(利用日の1週間前まで)⇒④利用開始

#### ◆受託事業者

(株)J A ライフサポート(ホームヘルプステーション西根 ☎70-2181)

#### 表 ヘルパーの利用対象者、利用期間・時間

利用対象者	利用期間	利用限度
母子健康手帳交付後の妊婦がいる家庭	母子健康手帳交付後から出産まで	24時間
1歳未満の乳児がいる家庭	子が1歳になる前日まで	24時間
3歳未満の2人以上の多胎の子がいる家庭または3歳未満の子がいるひとり親の家庭	双子以上の出産やひとり親世帯の場合は、出産後3年まで	子が1歳になる前日まで、1歳から2歳になる前日まで、2歳から3歳になる前日までの各1年当たり24時間

※午前9時から午後5時まで(日曜、祝日、年末年始を除く)の間で、1時間単位で利用可能です。