

地域の高齢者を集めてシルバリーハビリ体操「通いの場」をつくって介護を予防しませんか

65歳以上の高齢者がいつまでも元気に暮らすためには、みんなで支え合える地域をつくる必要があります。

市は、地域の集会所などに定期的に集まり「シルバリーハビリ体操」※1や交流活動などを通して、健康づくりや地域づくりを行う「通いの場」の立ち上げを支援します。

「通いの場」の立ち上げに興味がある人は、ぜひご連絡ください。

●「通いの場」をつくるには？

「通いの場」をつくるためには、次の全てを満たすことが必要です。

- ① 参加者を集める（おおむね65歳以上の人を5人以上集める）。
- ② 会場を確保する。
- ③ 週1回以上、自主的に開催・運営する。
- ④ 最低6カ月以上続ける。
- ⑤ 毎回、シルバリーハビリ体操を実施する。

●市で行う支援内容

- ① 「通いの場」の立ち上げや運



1月11日、寺田コミュニティセンター

営などの相談に応じます。

- ② 「シルリハ八幡平」※2から、シルバリーハビリ体操指導者を無料で派遣します。

- ③ 定期的な体力測定で健康状態の把握をサポートします。

【用語解説】

※1「シルバリーハビリ体操」とは？

介護予防に効果的で道具を使わない体操です。体操を続けることで、肩痛・膝痛・腰痛・転倒予防に役立ちます。
※2「シルリハ八幡平」とは？
シルバリーハビリ体操指導者の認定を受けた市民の皆さんで構成されたグループです。

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1108

子育て支援ヘルパーをご利用ください

市は、子育て支援ヘルパー派遣事業を実施しています。

妊産婦は、日常生活での負担や不安が大きくなります。産前・産後の時期に、訪問による支援を行い、子育ての手助けをするのが、この事業の目的です。

■料金 無料(右の表で定める利用回数まで)

■内容 家事援助(日常的な炊事、洗濯、掃除、買い物)や育児補助、病院や健診への付き添いなど(サービスは、親の子育てを支援するために行っていますので、親がそばにすることが必要です)。

■利用時間 午前9時から午後5時まで(日曜、祝日および年末年始を除く)

■その他 利用対象者は、昼間に当該妊産婦などを援助する人がいない世帯。表に定める利用回数、時間を超えた場合は実費を負担いただきます。

表 子育て支援ヘルパーの利用期間と利用回数

利用対象者	利用期間	利用回数および時間
母子手帳交付後の妊婦がいる家庭	母子手帳交付後から出産予定日まで	6回以内とし、1回当たり2時間以内
1歳未満の乳児がいる家庭	子が1歳になる前日まで	6回以内とし、1回当たり2時間以内
3歳未満の2人以上の多胎の子がいる世帯又は3歳未満の子がいるひとり親家庭	双子以上の出産やひとり親世帯などの場合は、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、各6回以内とし、1回当たり2時間以内

■利用の流れ 妊娠を届け出る際に窓口で申込書などを配布➡利用希望者は、申込書と確認事項を市役所地域福祉課または各総合支所に提出➡地域福祉課で審査の上、申込者に利用券を送付➡利用券が届いたら、利用希望日の1週間前までに受託事業者へ電話で利用申し込み➡サービス利用開始

■受託事業者 J A新しいわてホームヘルプステーション西根(☎70-2181)