

いつまでも生き生きと過ごすために 介護予防の取り組み

少しでも介護が必要な状態にならずに、自立して、自分らしい生活ができるように、さまざまな介護予防の活動を行っています。ぜひご参加ください。

2年後には高齢化率が20%に

狭山市の人口は平成18年10月1日現在、約6人に一人が65歳以上の方で構成されています。この割合を高齢化率と言います。これからの市の人口を分析すると2年後の20年には、高齢化率は20%に達し、5人に一人が65歳以上の方となると想定しています。

介護予防を積極的に進めます

介護保険制度がスタートして6年が経過しましたが、介護を必要とする方が当初の予想よりも大幅に増加したことから、今回の制度改正では、介護が必要な状態にならないようにする「介護予防」の取り組みが、この制度に位置づけられました。市や狭山市社会福祉協議会など、さまざまな団体が介護予防の活動を行っています。

ご参加を 自分に適した介護予防

◆元氣アップ教室・

ちやきちやき倶楽部

介護が必要な状態になる可能性が高い65歳以上の方に、それぞれの個人にあった介護予防のプログラムを作成して指導する通所型の教室です。今月から狭山台北小学校内のデイサービス「さくら」のスタートしました。(高齢介護課)

◆ふれあいサロン

集会所などを利用して、気兼ねなくおしゃべりなどが楽しめる仲間作りができる場所です。

(社会福祉協議会)



風見どりの日 新狭山ハイツまるた小屋) ふれあいサロンわかば 柏原ニュータウン水野集会所) はいつ花木会新狭山ハイツ集会所) ふれあいサロンつく

メ(コート狭山台集会所) めいふるキッズ(狭山シャローム教会) サロン・ド・シャローム(狭山シャローム教会) 千年会社会福祉会館) しゅっぱっぱの家カーサソレアド) 健康生活クラブ(さくら野団地集会所) いきいきサロン(ふじみ富士見1丁目自治会館) サロン・ド・たんぼ(富士見2丁目自治会館) ホットサロン 祇園 祇園自治会館)

自治会や地域ボランティアが中心となった仲間づくりの活動も活発に行われています

◆体力測定会

入間、水宮、堀兼、新狭山の3地区をモデル地区として、経過を追いながら効果などを評価する体力測定会を公民館などで行っています。来

高齢者の知識や経験を「まち」の財産に!

◆シルバー人材センターで あなたの豊かな経験や能力を生きがいへ



狭山市シルバー人材センターの会員は、今まで培ってきた知識や経験を活かし、新しいことへのチャレンジをしながら、仕事やボランティア活動などに積極的に取り組んでいます。地域に密着した臨時的・短期的な仕事で、楽しい仲間を増やしながら、地域社会へ役立てています。なお、センターでは、毎月第1木曜日に「入会説明会」を開催し、センター事業の趣旨や独自の働くシステム、社会参加などの説明を行っています。入会資格60歳以上で、市内在住の健康で働く意欲がある方 会費年額1千800円

問合せ狭山市シルバー人材センターへ

2953-2840

◆学習の場・出会いの場 狭山シニア・コミュニティ・カレッジ

平成12年度に開講し、17年度までに約1,900人もの修了生を送り出してきた狭山シニア・コミュニティ・カレッジ(SSCC)は、高齢の方



や今後高齢となる方が、これからの高齢社会を活力のあるものとするために、これまでに培った能力や技術をさらに探求したり、社会の変化に即した新たな知識を習得する場です。

学ぶことや仲間との出会いで生きがいを高め、得た知識や積み重ねた経験を生かして、引き続き社会の一員として地域で活躍していただくことを目的としています。毎年2月に4月開講の各学科受講生を募集しています。あなたも、ぜひSSCCに参加してみませんか。 問合せ社会教育課へ内線5673

青空サロンは青空の会が運営

青空サロンは、「青空の会」の会員がリーダーとなって行っています。どの会場も無料ですので、お近くの会場にお友だちをさそって遊びに来てください。なお、青空の会は、狭山シニア・コミュニティ・カレッジのレクリエーション学科の卒業生などが中心になって結成されたボランティア団体です。



ボールを使った簡単なゲーム

開催場所	開催日	時間
広瀬神社(広瀬)	毎月第1月曜日	10時～11時30分
新狭山ハイツ(堀兼)	毎月第1水曜日	
狭山台4号公園	毎月第2月曜日	9時30分～11時30分
堀兼原自治会集会所	毎月第2水曜日	10時～11時30分
鶴ノ木運動公園	毎月第2木曜日	
狭山台4丁目自治会館	毎月第3月曜日	9時30分～11時30分
若葉台児童交通公園(水野)	毎月第3月曜日	10時～11時30分
野々宮神社(北入曾)	毎月第3火曜日	
フラワーヒル東公園(水野)	毎月第3火曜日	13時30分～14時30分
入間川第10子供広場	毎月第3木曜日	10時～11時30分
河川敷中央公園	毎月第3金曜日	
富士見2丁目2号児童遊園地	毎月第3土曜日	
石原公園(柏原)	毎月第4月曜日	
日生第4公園(水富)	毎月第4金曜日	

問合せ高齢介護課へ内線1571

高齢介護課内にある地域包括支援センターでは、介護保険、介護予防のサービスをはじめ、福祉医療権利擁護・虐待の防止など、さまざまな支援を包括的・継続的に提供しています。ぜひご利用ください。

◆介護予防などの相談は 地域包括支援センターへ

高齢者の人たちが体操やゲームなどで、無理なく体を動かして汗をかき、心身をリフレッシュできる場です。近くの公園や神社など、市内14会場で開催しています。

(高齢介護課)

◆青空サロン

高齢者の人たちが体操やゲームなどで、無理なく体を動かして汗をかき、心身をリフレッシュできる場です。近くの公園や神社など、市内14会場で開催しています。

(高齢介護課)

◆高齢者元氣ハツラツ教室

転倒骨折予防、閉じこもり予防をテーマにした教室を公民館の寿大学などで行っています。

(高齢介護課)

市内3つの老人福祉センター(宝荘・寿荘・不老荘)を会場に、毎日の生活の中で役立つ転倒骨折予防などの重要なポイントや耳よりな情報をお伝えするイベントを開催しています。

◆いきいき元氣まつり

市内3つの老人福祉センター(宝荘・寿荘・不老荘)を会場に、毎日の生活の中で役立つ転倒骨折予防などの重要なポイントや耳よりな情報をお伝えするイベントを開催しています。

(健康推進課)