

# ご利用ください 介護予防サービス

## あなたの健康づくりを応援します



いつまでも健康な生活を送るためには、単に病気の予防だけでなく、加齢による体力の低下を遅らせることが重要となります。

そのため、昨年4月の介護保険制度の改正により、介護予防の視点を重視することとなりました。

介護予防事業は、専門家の指導を受けながら、ご

自身の体力の向上を図っていただくものです。

65歳以上で要介護認定を受けていない方なら、どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

☞総合保健センター ☎46-3254

### 介護予防事業

名 称	内 容	場 所	7月までの講座開催予定	申込開始日
楽しみながら筋力アップをしたい方は... <b>運動器の機能向上</b>	運動機能向上プログラム 転倒予防などを目的とした理学療法士など専門職員による体操	老化予防ケアセンター または市民協働センター	4/11～6/27 毎週水曜日 午前10時～正午(全12回) 参加費1回500円( )	4/2(月) 先着20人
むせや口の渇きが気になる方は... <b>栄養改善・口腔機能向上</b>	歯ッピー楽ッキー教室 レクレーションの中におやつ作り・口の運動(健口体操)などを取り入れた楽しい教室	総合保健センター	4/11～6/27 第2・4水曜日 午後1時30分～3時30分 参加費600円	4/2(月) 先着20人
	つるかめ健康塾 五感を使った食生活の体験と、むせ・口の渇きなどを予防改善する体操	総合保健センター	7/6～8/17 第1・3金曜日 午前10時～11時30分(全4回) 参加費400円	6/18(月) 先着20人
物忘れが気になる方は... <b>頭脳・身体トレーニング</b>	脳と体イキイキ教室 頭の回転力・柔軟性を高めかつ身体運動能力の向上を目指すユニークトレーニング	産業プラザ	5/9～7/25 毎週水曜日 午前10時～11時10分(全12回) 参加費1,200円	4/2(月) 先着25人

市民税非課税の方は100円

### 新たに地域包括支援センターを2カ所開設しました

地域包括センターでは保健師(または、経験のある看護師)、社会福祉士、主任ケアマネジャーが中心となって、高齢者の総合的な支援を行っています。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	担当地区
新 けやき苑 深大寺2-29-13 34-5440	井口1～5丁目、深大寺1～3丁目
新 どんぐり山 大沢4-8-8 33-2287	大沢1～6丁目、野崎2～4丁目
弘済園 下連雀5-2-5 48-8855	下連雀1・2・5・6丁目、新川1～6丁目、北野1～4丁目
はなかいどう 牟礼6-12-30 44-7400	井の頭1～5丁目、牟礼1～7丁目
野村病院 下連雀8-3-6 40-2635	下連雀7～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目、中原1・2丁目
太郎 下連雀4-2-8 76-4500	下連雀3・4丁目、上連雀1～5丁目、中原1～4丁目

下記の施設でも相談ができます。

三鷹市福祉会館在宅介護支援センター 野崎1-1-1 ☎79-3505

【担当地区】新川1・4～6丁目、中原1～4丁目

恵比寿苑福祉相談センター 牟礼1-9-20 ☎48-4933

### 歯磨きとしっかり噛むことで脳の活性化を

口の中には多くの細菌が住み着いており、この細菌が肺炎の原因となっています。では何故、肺炎にかからないでいられるのでしょうか？それは、のどには気道と食道を分けるフタがあり、これが閉まることで、細菌が肺へ侵入するのを防いでいるからです。



しかし、年とともにこのフタの閉まるスピードは遅くなります。高齢の方ほど肺炎にかかる確率は高くなります。では、どうすればこのフタの動きを高めることができるのでしょうか？

その答えは歯磨きです。歯磨きをすることで脳は活性化し、早くフタへ閉鎖命令を出すようになります。

また、脳は物をしっかりと噛むことでも活性化されます。年とともに、口の周りの筋肉は弱くなり、かむ力も弱くなります。かめない状態を放っておくと、脳は動かなくて良いと考えてしまい、衰えていきます。逆によくかむことで脳は活性化されるのです。

歯磨きと口の周りの筋肉を鍛える健口体操で健康長寿を実現しましょう。  
三鷹市歯科医師会

■心身障がい児水泳教室  
対象は市内在住で心身に障がいのある小学生(19歳)4月1日現在で、体調把握や着替えのためにプールに入ることが出来る保護者の同伴が可能なり。  
6月/平成20年3月の日曜日(全10回)午前9時～11時 第二体育館屋内プールで  
4月2日(月)13日(金)(必着) 往復はがきに「水泳教室参加希望」・参加者の住所・氏名(ふりがな)・生年月日と年齢(4月1日現在)・電話番号・保護者名を記入し、〒181-8555 三鷹市役所地域福祉課障がい者福祉係へ申し込む。定員70組(申込多数の場合は4月16日(月)午前10時30分から第二庁舎で公開抽選)。5月13日(日)に保護者説明会、正規手続きがあります。  
医師に水泳を禁止されている方は参加できません。  
応募が定員に満たない場合は、20歳以上の方も参加できますので申し込みください。  
↓地域福祉課 ☎内線 2619

平成19年度高齢者訪問理美容サービスの申し込み  
寝たきりなどのために理美容店に行くことが困難な65歳以上の市民の方のお宅に理美容組合の理美容師が訪問し、調整サービスを行います。  
対象は介護保険の要介護度3以上の方、または心身の健康状態やご家族の状況から自ら理美容店に行くことができない方(ケアマネジャー、民生委員などの確認の署名と押印が必要)。利用回数は年4回まで。自己負担額は1回500円。  
施設入所者、入院中の方は利用できません。  
事前に高齢者支援室(市役所1階 番窓口)へ申し込み、くわしくは同室 ☎内線 2626へ。

■ご存じですか  
市民葬儀・葬祭式場  
被葬者または葬儀を行う方(市民)が市内で葬儀を行う場合、標準的な葬儀(仏式)を低廉な協定料金で行うことができます。  
三鷹市市民葬儀取扱指定店 浅野葬儀社(井の頭) ☎28001  
2 ☎475000、東葬祭(上連雀) ☎515490  
001、永塚葬儀社(下連雀) ☎31543、2536、日典(上連雀) ☎18041、セレモア(新川) ☎161041、沖田タイイチ(新川) ☎101413、1413、入江式典上連雀 ☎323472761、東京むさし農業協同組合メモリアルセンター(新川) ☎363840644、アートメモリ

児童扶養手当を振り込みます  
平成18年12月/平成19年3月分の児童扶養手当を、4月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。金融機関によっては、2～5日程度入金が遅れる場合があります。  
くわしくは子育て支援室 ☎内線 2676へ。  
■ご存じですか？  
特別児童扶養手当  
市内在住で次に掲げる障がいをもつ20歳未満の児童を養育している方に、手当を支給します。ただし、児童が障がいをもつ事由とする公的年金を受給することができるときや児童福祉施設に措置または支援費入所(通園を除く)しているときは支給できません。  
障がいの程度  
1級(重度) 身体障害者手帳でおおむね1・2級程度または愛の手帳1・2度程度  
2級(中度) 身体障害者手帳でおおむね3級程度または愛の手帳おおむね3度程度  
と同等程度の疾病もしくは身体または精神の障がいのある方  
の方は指定の診断書の提出が必要です。  
支給額(月額) 5万750円  
3万3千800円  
手当の支払方法 認定請求が受理された月の翌月から支給要件に該当しなくなった月まで支給 年3回に分けて指定口座へ振り込みます。  
受給者および扶養義務者の所得制限があります。  
くわしくは子育て支援室 ☎内線 2676へ。

■ご存じですか  
取扱指定店へ所定の料金を添えて申し込む  
市民葬祭式場  
被葬者が死亡時に市民であり、住居が手狭(2間程度)で、経済的に困難な事情があるときに利用することができます。  
契約葬祭式場 禅林寺、法専寺、大盛寺、春清寺、威徳院  
利用料 お通夜、葬儀の2日間 4万5千500円(住民税均等割以下の方は無料)。  
地域福祉課(市役所2階) ☎番窓口)へ申請し、葬祭式場利用幹旋書の交付を受けた後、契約式場を利用料を添えて申し込む。  
↓地域福祉課 ☎内線 2613  
(夜間、土・日曜日、祝日、年末年始は市民葬儀取扱指定店へ)

