65歳以上の方が対象！あなたの元気度を判定します
チェックリストに回答するだけの簡単診断

問 高齢者支援課☎内線2623

市では介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に「介護予防基本チェックリスト」を送付します。

回答をいただいた方には、後日、結果票を返送し、生活機能が維持できているかどうかの判定と、一人ひとりに合ったお勧めの「介護予防教室」をご紹介します。昨年度の調査結果によると、生活機能の低下がみられる人は75歳を超えると急激に増加します。

いつまでも元気で生き生きと暮らしていくために、年に1度の健康チェックの機会として、チェックリストと介護予防教室をぜひご活用ください。チェックリストは1月24日㈮に発送予定です。

チェックリストが届いたら…

質問に回答して、2月10日㈪までに投函してください

・**質問は「はい」「いいえ」で答える簡単な内容です。**

(質問例)
「ここ2週間、お茶や汁物などでむせることがありますか？」
「週に1回以上は外出していますか？」
「自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか？」

・疑問があるときは、コールセンターへ。チェックリストに関する質問にお答えします。

コールセンター
0120-968-682
(通話無料、土･日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

結果票(※1)が届きます

・**「日常活動」「運動」「栄養」「口腔(こうくう)」「外出」「気分」「もの忘れ」の7つの観点から状態を判定します。**
・**昨年の判定結果と比較して、ご自分の生活機能の状態の傾向が分かります。**

◇判定結果をもとに、あなたにお勧めの介護予防教室を紹介します(※2)。同封のはがきで、すぐに申し込めます。

※1　結果票は3月25日㈫に発送予定です。

※2　チェックリストを2月10日までに投かんした方を優先して紹介します。締切日を過ぎてしまっても3月31日㈪までに投かんすれば、結果票を発送します(4月下旬を予定)。

介護予防教室に参加してみませんか

問 総合保健センター☎0422-46-3254

スポーツクラブを会場にインストラクターから指導を受けられる運動トレーニングや、脳活プログラムを取り入れて、心身ともに健康度を高める教室など、各地域でさまざまな事業を開催しています。くわしくは結果票に同封の、介護予防教室一覧をご覧ください。

◇脳の健康教室

簡単な計算や文章の音読で脳の血流量がアップ！
体操やストレッチも行います。脳も体も鍛えて、認知症を予防しましょう。

◇運動教室

転倒を予防するために、筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチを行います。一人では難しい運動も、仲間と一緒なら楽しく続けられます。

◇お口と栄養の教室

むせやお口の渇きの予防、お口の体操やバランスのよい食事の取り方、自宅で気軽にできる運動を紹介します。

身近な相談窓口「地域包括支援センター」をご利用ください

「地域包括支援センター」は、地域の高齢者の総合的な生活支援窓口です。介護予防や、高齢者・介護を担うご家庭からの相談を受け付けています。

お住まいの地域を担当するセンターへ、お気軽にご相談ください。

センター名	場所・電話	担当地域
東部地域包括支援センター	下連雀5-2-5　特別養護老人ホーム弘済園内 ☎0422-48-8855	牟礼、北野、新川2・3丁目
井の頭地域包括支援センター	牟礼6-12-30　老人保健施設はなかいどう内 ☎0422-44-7400	井の頭
連雀地域包括支援センター	下連雀8-3-6　野村病院内 ☎0422-40-2635	下連雀5～9丁目、 上連雀6～9丁目、野崎1丁目
三鷹駅周辺地域包括支援センター	下連雀4-2-8　介護老人保健施設太郎内 ☎0422-76-4500	下連雀1～4丁目、 上連雀1～5丁目
西部地域包括支援センター	深大寺2-29-13　高齢者センターけやき苑内 ☎0422-34-6536	井口、深大寺、野崎2～4丁目
大沢地域包括支援センター	大沢4-8-8　特別養護老人ホームどんぐり山内 ☎0422-33-2287	大沢
新川中原地域包括支援センター	新川5-6-31　特別養護老人ホームみたか紫水園内 ☎0422-40-7204	中原、新川1・4～6丁目

箱根 市民保養所 みたか荘

〒250-0407　神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5
☎0460-82-1116　FAX0460-82-1743　HPhttp://www.mitakasou.jp/
1泊2食6,500円から

※電車でお越しの場合は、小涌谷駅から送迎します(要予約)。

三鷹市民保養所「箱根みたか荘」は、平成25年度をもって廃止します。最終営業日は3月24日㈪となりますが、これまでと変わらないサービス提供に努めますので、ぜひご利用ください。

箱根みたか荘1泊の旅バスツアー「河津桜まつり・曽我梅林・小室山の椿　早春の花紀行」

人45人(最少催行人数35人)
日①2月27日㈭～28日㈮、②2月28日㈮～3月1日㈯(いずれも1泊2日)
¥17,800円(昼食2回付き)　※市民以外の方は1,500円増
◇コース〈1日目〉午前8時10分三鷹駅北口発(または8時30分市役所発)～NHK放送博物館(世界最初の放送博物館。大河ドラマや紅白歌合戦で使用された衣装・小道具なども展示)～築地(昼食)～曽我梅林(関東屈指の梅まつり)～みたか荘着、〈2日目〉みたか荘発～小室山つばき観賞会(見学)～河津桜まつり(早咲きの桜観賞・お弁当の昼食)～ひものセンター(買い物)～午後7時ごろ三鷹着
申問1月20日㈪からの午前9時30分～午後7時(日曜日、祝日を除く、土曜日は午後3時30分まで)に㈱スタービジョン　ラドントラベルワン☎042-352-3121へ(先着制)
※出発場所(2カ所のいずれか)を選択してください。

◆1～3月宿泊分の申し込み(3月23日㈰宿泊まで)
申空き室申し込みは直接お電話ください
※1人利用・市外の方のみの利用・3泊利用の方は、利用月の1カ月前の1日から、団体利用(30人以上)は利用月の2カ月前の20日から受け付けます。空室状況はホームページ、または電話でお問い合わせください。
※冬場に車でお越しの際には、タイヤチェーンやスタッドレスタイヤなどをご用意ください。

◆休憩の申し込み
利用日の3日前まで電話で受け付けます(混雑時にはお断りする場合があります)。
日午後0時30分～2時
¥大人200円、小学生150円(浴室利用は別途入湯税大人50円)

◆助成金(市民のみ)
①70歳以上の方、②身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの方、③ひとり親家庭の親子(20歳未満)の方は、年度内1回に限り助成を受けることができます。
申宿泊予約後、印鑑(①③のみ)と身分証明書を持参し、担当課へ
問①高齢者支援課☎内線2627、②地域福祉課☎内線2618、③子ども育成課☎内線2738
◇温泉の持ち帰りができます
宿泊利用者に限り1人4ℓまでお持ち帰りできます(飲用に適しません)。