

■ 介護者のつどい

認知症の介護者が集まり、介護体験を通して見えてくるものや思うことなどの情報交換をしながら、交流を図っています。介護者の3人に1人は男性です。男性の方もぜひご参加ください！

- ▶日時：毎月第3火曜日（5月は16日）
午後1時30分～3時30分
- ▶場所：地域福祉会館

■ ゆずのきカフェ（認知症カフェ）

今年度から毎月第4土曜日に開催。奇数月は参加者でいろいろな話をする交流会・偶数月は脳トレなどを行います。認知症の方やその家族、関心のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

- ▶日時：5月27日（土）午後2時～4時
- ▶場所：認知症疾患医療センター池田病院内（貝原塚町3690-2）

お知らせ

■ 『高齢者の居場所づくり』に関する活動を支援します～高齢者地域ふれあいサロン活動支援事業～

『高齢者地域ふれあいサロン』は、地域に身近な場所で誰もが気軽に立ち寄り、自由な時間を過ごすことのできる場です。

活動内容

- ①高齢者相互の交流＝介護予防活動を含む高齢者の健康・生きがいなどに関する趣味活動、教養講座など。
- ②世代間交流＝高齢者と認知症・障がいのある方との交流、子どもなどとの交流活動。

支援の基準

- ①上記の活動を1日2時間以上、かつ週1日以上開催していること。
- ②利用する高齢者が開催1回当たり5人以上であること。

支援の内容

①活動開始準備費

活動を開始した初年度に限り、活動開始のための準備に係る費用（機材・資材・書籍の購入費、チラシ・ポスターなどの印刷費、看板代・材料費・消耗品費など）に対して、10万円を上限に支給します。

②活動費

開催頻度・1回の参加人数により、活動費を補助します。

活動頻度	1回の開催において10人以上	1回の開催において5人以上10人未満
週5～7回	限度額100,000円/年	限度額75,000円/年
週3・4回	限度額75,000円/年	限度額50,000円/年
週1・2回	限度額50,000円/年	限度額30,000円/年

活動開始・終了時期が年度途中の場合は上の表を基準とし、次の表の支給割合相当額を支給します。

活動期間	10カ月以上	7～9カ月	4～6カ月	3カ月以下
支給割合	100%	75%	50%	25%

③活動場所維持費

活動場所が賃貸の場合、賃貸借契約を結び賃借料として支払った費用に対し、上限20,000円/月の実費を支給します。申請後、審査を経て決定します。

申請期間 5月10日（水）～6月9日（金）

申請方法

高齢福祉課窓口で配布（市公式ホームページからダウンロード可）する申請書に必要事項を記入し、窓口へお持ちください。

すでに地域の方が集まって定期的に体操や文化活動など行っている場合や、新たに居場所づくりをしたいと考えている方は、お問い合わせください。



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの健康や生活上の不安・介護に関することなど、本人・家族からの相談、支援を行っています。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

いつも身近に！

地域包括支援センターです。



■ 問い合わせ・申し込み：地域包括支援センター（高齢福祉課内） ☎内線 277

参加者募集

■ 流通経済大学スポーツ健康科学部・陸上競技部が指導！「健康ウォーキング講座」

龍・流連携

効果的なウォーキングの講義や簡単な体力測定、ポールウォーキングを体験しながら、市内のてくてくロード（3～5kmのコース）を歩きます。ウォーキングを始めようと思っている方、ポールウォーキングに関心のある方、ぜひご参加ください。



▶日時・内容など：いずれも午前10時～正午

日時	場所	内容
6月2日（金）	流通経済大学・スポーツ健康センター	開講式／効果的なウォーキングの講義／体力測定など
6月9日（金）	集合場所は別途通知	市内てくてくロードを歩こう！①【久保台コース】
6月16日（金）		市内てくてくロードを歩こう！②【松葉コース】
6月30日（金）		市内てくてくロードを歩こう！③【城ノ内コース】
7月14日（金）	流通経済大学・スポーツ健康センター	閉講式／ウォーキングの実演指導など

▶講師：流通経済大学スポーツ健康科学部・田袋健太郎教授

▶対象：市内在住のおおむね65歳以上の方

▶定員：30人

▶持ち物：動きやすい服装と靴・帽子・タオル・飲み物・初回と最終回のみ室内用運動靴

▶申し込み方法：5月8日（月）から、電話か窓口で申し込み

ポールウォーキングは2本のポールを使うウォーキングです。転倒防止しながら正しい姿勢が身に付きます！



■ 平成29年度シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会



龍ヶ崎市シルバーリハビリ体操指導士会は、コミュニティセンターや集会所で「いきいきヘルステ操」を地域の方に指導し、皆さんと共に健康づくりをしています。現在、74人の指導士の皆さんが活躍しています。ボランティア活動を通じて生きがい・やりがいを見つめませんか。

▶日時・場所など：

日程	時間	場所
6月27日（火）	別途通知	水戸市・健康プラザ（市のバスで移動）
6月30日（金）	午前9時45分～午後3時45分	地域福祉会館
7月4日（火）		
7月14日（金）		
7月18日（火）		
7月21日（金）		

▶対象：市内在住のおおむね60歳以上の方で、次の両方に当てはまる方。

①常勤の職を持たず、ボランティア活動に参加可能な方

②6日間の講習に出席できる方

▶定員：先着20人

▶持ち物：筆記用具・昼食・室内運動靴

▶申し込み方法：5月8日（月）から、電話か窓口で申し込み