

介護給付費通知書を郵送

6月～8月に介護保険のサービスを利用した方へ、介護給付費通知書を10月末頃に郵送します。介護保険の給付を適正に行うために、通知書が届いたら、次の点を確認してください。

- 実際に利用したサービス内容とサービス費用の額・利用者負担額が同じか
- サービス内容に不必要なものがないか
- 身体状態が変化したのに同じサービスを受け続けているか。そのことを担当ケアマネジャーへ相談しているか※ケアマネジャーは、利用者の身体状況等を把握し、毎月のケアプラン

を作成します。状態の変化、希望するサービスなどをよく相談してください
↓高齡福祉課 ☎042・321・1301

認知症の人を 支える家族懇談会 ほっ！とできる場

事前に電話で高齡福祉課へご連絡ください。
日 11月7日(月)13:30～16:00
場 いずみプラザ※当日直接会場へ
対 認知症の人を介護している方、介護を経験した方
料 無料
→高齡福祉課 ☎(042)321-1301

11月のおれんじCafe

対 認知症の方やその家族、地域の方

おれんじCafeにんじん

日 2日・16日(水)14:00～16:00
場 ①さわやかプラザもとまち※当日直接会場へ
②オンライン(ZOOMアプリ使用)
料 ①100円②無料※通信料は自己負担
申 ② hiroba@ninjin.or.jp または電話で介護老人保健施設にんじん健康ひろば ☎(042)329-2581へ

オンラインも あります

おれんじCafeサンライト

日 8日・22日(火)13:00～16:00
場 特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)※当日直接会場へ 料 100円
問 ☎(042)595-7351

→高齡福祉課 ☎(042)321-1301

元気で豊かな生活を送るために 介護予防マシン 筋力トレーニング事業



高齢者向け運動機器を使った身体作りを通して、積極的に介護予防を実践しましょう。また、卒業後の介護予防の取り組み方も考えてみませんか。

- 対 市内在住で10月17日時点で65歳以上の実施施設まで通所できる方
- ※トレーニングをするうえで身体に支障があり医師からの禁止を受けている方、要介護認定を受けている方、要支援認定を受け予防給付または介護予防・生活支援サービス事業の通所型のサービスを受けている方を除く
- 場 ①ニチイケアセンターはあときたまち(北町4-5-4)
②さわやかプラザもとまち
- 定 各16人程度※多数の場合抽選。初めての方優先
- 期間 12月～令和5年3月の原則木曜日①9:00～10:30・10:30～12:00
②10:00～11:30・13:30～15:00※時間指定不可。利用時間は、利用決定後に各施設の担当から連絡。利用期間終了で卒業
- 料 300円/回※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減
- 申 10月17日(月)～11月15日(火)に申請書を記入のうえ、直接高齡福祉課(いずみプラザ内・市役所第2庁舎)または最寄りの地域包括支援センターへ
- 申請書配布 各申し込み先で市HP [検索](#)1023042からダウンロード可
- 注 利用開始前1年以内に健康診査を受けてください/利用者に付き添っての指導は行いません

→高齡福祉課 ☎(042)321-1301

地域包括支援センターのイベント

→高齡福祉課 ☎(042)321-1301

地域で取り組むフレイル予防 元気力おためし会(なみき・ひかり合同体力測定)

10月25日(火)13:30～15:00 西町プラザ

自分では気づきにくい老化のサインを簡単な問診と測定(握力・5m歩行時間・片足立ち時間)でチェックしてみませんか
対 市内在住でおおむね65歳以上の方 定 24人※先着順 料 無料
申 10月17日(月)から地域包括支援センターひかり ☎(042)573-4058へ
物 動きやすい服装・靴で参加

301 ↓高齡福祉課 ☎042・321・1

定 50人※先着順 料 無料
申 10月17日(月)9時から電話で高齡福祉課へ
物 筆記用具

対 市内在住・在勤・在学・在活の方
対 認知症に関する正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりませんか。

11月22日(火)14時～15時40分
リオンホール

認知症サポーター 養成講座 受講者募集

301 ↓高齡福祉課 ☎042・321・1
定 30人※先着順 料 無料
申 10月17日(月)～11月21日(月)に電話で高齡福祉課へ

対 市内在住・在勤・在活の方で、担い手として活動する意欲のある方

必要
対 市内在住・在勤・在活の方で、担い手として活動する意欲のある方

必要
対 市内在住・在勤・在活の方で、担い手として活動する意欲のある方

高齡者の社会参加の促進と地域の助け合い活動を広げるため、生活支援や介護予防に関する学び、介護保険事業所や地域の住民団体などで活躍する担い手として「介護予防応援隊」「生活支援隊(*)」を養成します。
(*)生活支援隊は、別途生活支援隊養成研修(専門研修)の受講が必要

12月①5日(月)10時～16時20分
②9日(金)10時30分～15時50分(全2回)
いずみプラザ

高齢者生きがい・助け合い活動研修 (基礎研修)

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬と上手につき合い、健康の維持向上に役立てましょう
詳しくは市HP [検索](#)1014928をご覧ください



ご存じですか ポリファーマシー(多剤服用)

多くの薬を服用した結果、薬同士の相互作用によって効果が弱まる・副作用が強まる・有害な症状が現れる・きちんと薬が飲めなくなる状態で、単に服用する薬の数が多いことが原因で起こるわけではありません。有害な症状に対してさらに薬が処方され、ますます健康を害するといった悪循環も招きます。ポリファーマシーを防ぐためにも、お薬手帳を上手に活用しましょう。

→保険年金課(内315)

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を同じ量含有しており、品質・効き目・安全性が同等な薬です。新薬と比べ開発費が少なく、低価格で購入できるため、経済的負担を軽減させます。添加物や剤形が新薬と異なるため、体調に影響が出る場合があります。かかりつけ医や薬剤師に相談のうえ、利用しましょう。

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、使用しているすべての薬やサプリメントを1冊の手帳に記録することで、良くない組み合わせを確認したり、副作用を防いだりすることに役立ちます。スマートフォンなどで利用できる電子版もあります。

残っている薬を整理しましょう

処方されて飲み忘れたまま残っている薬(残薬)はありませんか。自己判断でこれらの薬を利用すると、体の不調につながる場合があります。薬局で、残薬整理の相談に応じてもらえることがあるので、ご活用ください。