

★活用してみませんか？社会資源！

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすために活用できる情報をまとめました。地域包括支援センター窓口で配布しています。また、「**あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル**※」からもダウンロードできます。是非ご活用ください。

シルバーくらしの手引き・シルバーくらしの手引き別冊

- 内 容
- 介護・支援が必要になった時の行政サービス
 - 介護保険サービス以外の食事や買い物の支援
 - サロンやサークルの紹介 など

シルバーくらしの手引き



新居浜市地域包括支援センター
令和元年10月1日作成
※一部地域をカバーするものではありません。
印刷は最新版にてお読みください。

バスにのって出かけよう

- 内 容
- 市内のいろいろな場所からバスで、総合病院やショッピングセンターへ行く方法
 - 各公民館の最寄りのバス停留所情報
 - バスの時刻表の検索方法 など



わくわくマップ（川西・川東・上部西・上部東）

- 内 容
- PPK体操を実施している自治会館の場所と活動を実施する曜日・時間
 - 公民館・交流センター・病院・スーパー等の場所 など



※ あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル

新居浜市の介護予防事業の詳細な情報の他、地域包括支援センターの取組、医療と介護に関する施設や社会資源などの情報を確認できます。

URLはこちら⇒<https://www.niihama-careportal.net>

あらいさんとはまちゃん



体も心もいきいきと 介護予防事業の ご案内



はまちゃん

新居浜市には高齢者の皆さんが社会参加し、自分らしく生活できるような事業がたくさんあります。介護保険のサービスを利用するだけではなく、運動や趣味などに取り組むことや地域で支援の担い手となって活動することが、ご自身の介護予防にもつながります。

あなたに合った取組を見つけて参加してみましょう！



あらいさん

【問い合わせ先】

市役所 2 階 新居浜市地域包括支援センター

☎ 6 5 - 1 2 4 5

★ 健康長寿地域拠点づくり事業



身体を動かしたい！
地域で仲間を作りたい！
そんなあなたにオススメ

内 容

自治会館などの通いの場（拠点）に週 1 回集まって、DVD を見ながら PPK 体操を行います。体操のあとは、茶話会やレクリエーションをしている拠点もあり、楽しく活動しています。

対 象 者

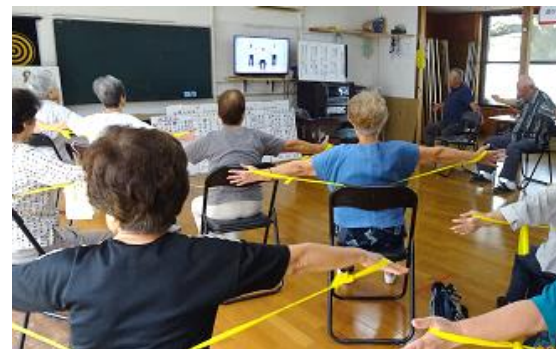
参加してみたい方なら誰でも

会 場

市内の拠点を開設している自治会館
※詳しくはお問い合わせください

開 催 回 数

週 1 回 2 時間程度



PPK 体操とは、セラバンド（ゴム製のバンド）とお手玉を使って行う体操です。高齢期に適した全身運動で、体力に自信のない方でも無理なく安全に行えます。



体操で使用する
セラバンドとお手玉は
全員にプレゼント！

★ シルバーボランティア推進事業

内 容

対象のボランティア活動を行うとポイントが貯まり、そのポイントを交付金や施設利用券等と交換したり、子どもたちに寄付したりすることができます。社会参加の機会が増えることで、介護予防の効果も期待できます。

対 象 者

65 歳以上の新居浜市民
ただし、「要介護者・要支援認定者」および「介護予防・生活支援サービス事業対象者」は除きます。
※2 時間程度の事前研修を受講する必要があります。
詳しくはお問い合わせください。

100 ポイント = 100 円
を交付します
(年間 5,000 円が上限)

人のお役にたちたい！
地域貢献したい！
そんなあなたにオススメ



活 動 内 容

- 介護施設などでのボランティア活動（話し相手、催し物披露、草引き など）
- 在宅高齢者宅でのボランティア活動（通院の付き添い、話し相手、草引き など）
- 地域活動（小学生の登下校の見守り、環境美化活動、本の読み聞かせ など）

★ 元気もりもり教室（一般高齢者介護予防教室）

内 容

自宅でできる体操やお口の健康、栄養バランスのよい食事、認知症予防などについて学びます。介護が必要となる原因に気づき、予防や改善が可能であることを知り、対処する方法を身につけることで、いつまでも自立した生活が送れることを目指します。参加者同士の交流で仲間もできます。

対 象 者

65 歳以上の新居浜市民
各教室定員 25 名
(先着順)

会 場

川西・川東・上部西・上部東の 4 か所
※詳しくはお問い合わせください



教室会場の圏域内に居住の利用者で、
送迎が必要な人は、お問い合わせください。

開 催 回 数

週 1 回 2 時間程度を約 3 か月間
(全 13 回のコース学習)

介護予防について学びたい！
新しい仲間と出会いたい！
会場までの送迎があると助かる！
そんなあなたにオススメ



★ 生活いきいき訪問（短期集中訪問型サービス事業）

内 容

週に 1 回 3 か月程度、管理栄養士・保健師・作業療法士・歯科衛生士・健康長寿コーディネーター等がお家に訪問して、介護予防に関する専門的な指導を行います。

対 象 者

65 歳以上の新居浜市民のうち、生活いきいき訪問
によって生活機能の改善が期待できると
地域包括支援センターが判断する者
※まずはご相談ください

指 導 内 容 (一部)

- 食生活をチェックしてみよう
- 高齢期の栄養のイロハ
- 高齢期に合った調理・献立の工夫
- 口腔ケアのススメ
- 生活動線の工夫をしてみよう
- やってみよう PPK 体操
- 認知症を知ろう
- 社会資源を活用しよう



外に出ていく気力がない
最近閉じこもりがちになっている
そんなあなたにオススメ