

## ★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

- 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



### 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・病院・スーパー等の場所など



※さらに詳しい情報が掲載された校区ごとのわくわくマップもあります。

### ※ 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よう！



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  
☎ 65 - 1245

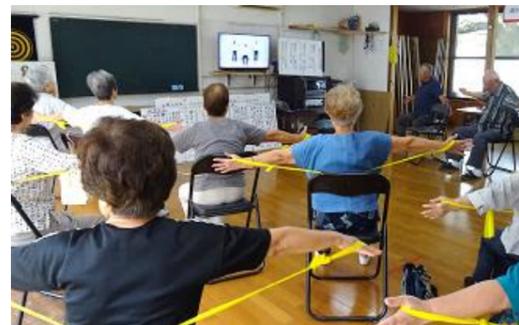
## ★ 健康長寿地域拠点づくり事業



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体操やパート2PPK体操を行います。体操のあとは、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！

## ★ 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  
（抽選制）



### 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  
（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



## ★ 介護予防訪問相談

### 内容

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ご自宅等を訪問して日常生活に関する相談など希望に応じた個別指導を行います。

### 対象者

65歳以上の新居浜市民  
※まずはお気軽にご相談ください

### 指導内容（例）

- 食事や調理の工夫をアドバイス
- 栄養バランスをチェック
- 日常生活の動き方チェックとおすすめの運動をご紹介
- 転倒を予防する工夫をアドバイス
- 疾患の理解や健康管理のポイントをアドバイス
- 最寄りのバス停や通いの場等の経路確認
- 社会資源のご紹介

食欲が落ちてきた  
つまづくことが増えてきた  
免許の返納を考えている  
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（全13回）、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ご自宅に訪問して、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  
※まずはお気軽にご相談ください

### 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
- 身体を知ろう
- 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

