

明記のないものは…  
 ●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●費用は無料  
 ●持物はお問合わせください  
 ●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土日曜日、祝日を除きます  
 ※電話番号などは間違いないようおかけください

**湘南大庭公民館** ☎(87)1112 FAX(87)1110

●おいしい時間「旬の野菜を取り入れた疲労回復料理」9月13日(火)午前10時～午後1時。講師＝藤沢市食生活改善推進団体四ツ葉会あやめグループ。24人。費800円。☎9月5日(火)午前9時30分から電話または来館で。  
 ●大庭子育てさろん ぴよぴよ広場 8月16日(火)午前9時30分～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。  
 ●おもちゃのへやメリーゴーランド 8月20日(土)午前10時～午後3時。障がい児・未就学児と保護者・家族がおもちゃを通して交流するスペース。

**明治公民館** ☎(34)5660 FAX(33)5727

●サーキットトレーニング講座 8月26日(金)午後7時30分～8時30分。講師＝健康運動指導士植松育子氏。50人。  
 ●ジャズコンサート「ジャズの夕べ」8月28日(日)午後5時～7時。出演＝藤沢スイングジャズソサエティ。100人。  
 ●おはなし会 8月17日～31日毎週水曜日午後3時30分～4時。幼児～小学生。  
 ●てづくりごっこ～アニメうま 8月19日(金)午後3時～4時。幼児～小学生。  
 ●わらべうたであそぼう！ 8月26日(金)午前11時～11時30分。※未就学児は保護者同伴。

**遠藤公民館** ☎(86)9611 FAX(87)3008

●すくすく広場 8月16日(火)午前10時～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。  
 ●のびのび広場 8月23日(火)午前10時～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。

**御所見公民館** ☎(49)1221 FAX(48)5807

●市民企画講座らいふセミナー 9月9日～11月25日毎回金曜日午後2時～4時、全7回。切り絵、遺跡見学、温泉についてほか。20人。費840円。☎8月22日(月)午前9時から電話または来館で。

**六会公民館** ☎(90)0203 FAX(83)2298

●楽しく踊ろうヒップホップ 9月8日、15日、29日毎回木曜日午前11時～午後0時30分、全3回。女性20人(抽選)。☎8月25日(木)必着)までに電話または来館するか、はがき・ファクスに講座名・住所・氏名・電話番号を書いて、六会公民館(〒252-0813亀井野4-8-1)へ。  
 ●むつあい子育てひろば 8月22日(月)午前10時～正午。未就学児と保護者のフリースペース。  
 ●パドミントン開放 8月24日(火)午後6時～9時。  
 ●卓球開放 9月7日(水)午後1時30分～4時30分。

**片瀬公民館** ☎(29)7171 FAX(25)8907

●福寿学校公開講座「片瀬・江の島浮世絵探訪」9月15日(木)午後2時～4時。成人20人。☎8月25日(木)から電話または来館で。  
 ●えほんのおへや 8月16日(火)午前10時30分～10時50分。2歳以上の子と保護者。

●おひざの上のおはなし会 8月16日(火)午前11時～11時30分。乳幼児と保護者。  
 ●おもちゃの病院 8月20日(土)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。  
 ●夏休み子ども映画会 8月25日(木)午後4時～5時◎午後7時～8時(小学生以下の方は保護者同伴)。「ももたろう」「ドラゴンクエスト」ほか。各回80人。

**片瀬しおさいセンター** ☎(29)6668 FAX(29)6674

●講師付きスポーツ開放「女性のためのストレッチ&ピラティス」8月29日(月)午前9時15分～10時45分。講師＝飯田理香氏。小学生以上の方。  
 ●植物オイルで赤ちゃん&MAMAのふれあいタイム 9月5日(月)午前10時30分～11時30分。3～7カ月児と保護者10組。費1組500円。☎8月22日(月)から電話または来館で。



**善行公民館** ☎(90)0097 FAX(81)4441

●国際文化講座「英国のEUからの離脱とその世界的な影響」9月17日(土)午後1時30分～3時30分。成人40人。☎8月16日(火)から電話または来館で。  
 ●親子3B体操 9月5日(月)午前10時30分～11時30分。3～12カ月児と保護者20組。☎8月17日(水)から電話または来館で。  
 ●善行雑学大学公開ミニ講座「平家落人のかくれ里①」9月16日(金)午後2時～4時。40人。☎8月18日(木)から電話または来館で。  
 ●ベビー3B体操 9月9日(金)午前10時30分～11時30分。3～12カ月児と保護者20組(初めての方優先)。☎8月22日(月)から電話または来館で。  
 ●あかちゃんとママのふれあいタイム オイルトリートメント 9月15日(木)午前10時30分～11時30分。6・7カ月児と保護者10組(初めての方優先)。費1組500円。☎8月25日(木)から電話または来館で。  
 ●卓球開放 9月6日(火)、21日(水)午前9時～11時。25日(日)午前9時～正午。  
 ●パドミントン開放 9月15日(木)午前9時～11時。25日(日)午後1時～4時。

**湘南台公民館** ☎(45)3070 FAX(45)1604

●夏休み子ども映画会「モンスター・ホテル2」8月23日(火)午前10時～11時30分。小学生と保護者同伴の幼児100人。※午前9時20分から整理券を配布。  
 ●パドミントン・卓球開放 8月18日(木)午後1時30分～4時30分、午後6時～8時30分。

**辻堂公民館** ☎(34)9151 FAX(34)4187

●親子であそぼう 夏 9月14日(水)午前10時～11時。講師＝たかすな保育園保育士。2・3歳児と保護者25組。☎8月30日(火)から電話または来館で。



●ラッコの広場 9月1日(木)、15日(木)午前10時～正午。親子自由参加のサロン。乳幼児と保護者。  
 ●あそびの広場 9月1日～29日毎週木曜日(22日を除く)午後3時10分～4時30分。読み聞かせ、工作、折り紙ほか。4歳児～小学生。

●卓球開放 9月8日、15日、29日毎回木曜日午後2時～3時30分。講師＝幸村代14代・仙台真田家13代当主真田徹氏。市内在住・在勤・在学の方100人(抽選)。☎8月30日(火)(消印有効)までに往復はがき(1通につき2人まで)に参加者全員の住所・氏名・電話番号を書いて、藤沢公民館(〒251-0052藤沢1-9-17)へ。  
 ●おはなしのへや 8月24日(水)午後2時30分。お話と折り紙。幼児～小学生。  
 ●保育室開放～子育てフリースペース 8月22日(月)午前10時～正午。2歳以下の子と保護者。

**藤沢公民館** ☎(22)0019 FAX(22)0293

●幸村の直系子孫が語る「真田幸村も一つの物語～幸村と子女達」9月15日(木)午前10時～11時30分。講師＝幸村代14代・仙台真田家13代当主真田徹氏。市内在住・在勤・在学の方100人(抽選)。☎8月30日(火)(消印有効)までに往復はがき(1通につき2人まで)に参加者全員の住所・氏名・電話番号を書いて、藤沢公民館(〒251-0052藤沢1-9-17)へ。  
 ●おはなしのへや 8月24日(水)午後2時30分。お話と折り紙。幼児～小学生。  
 ●保育室開放～子育てフリースペース 8月22日(月)午前10時～正午。2歳以下の子と保護者。

**鵠沼公民館** ☎(33)2002 FAX(33)2203

●親子であそぼう(1歳児広場) 9月6日(火)午前10時～11時30分。講師＝公立保育園保育士。1歳児と保護者25組。☎8月23日(火)から電話または来館で。  
 ●おてつないで(保育専用室開放) 8月24日(水)午前10時～午後2時30分。乳幼児と保護者。  
 ●おもちゃの病院 8月28日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。  
 ●本とおはなしのへや 9月7日(水)午後3時30分～4時。  
 ●卓球開放 9月1日～29日毎週木曜日(22日を除く)午後3時～5時。4日(日)午後1時～3時。  
 ●囲碁・将棋開放 9月4日(日)午後1時～5時。

**村岡公民館** ☎(23)0634 FAX(23)0641

●おひざの上のおはなし会 9月2日(金)◎午前10時20分～10時50分◎午前11時～11時30分。1～3歳児と保護者各20組。☎村岡市民図書館 ☎(28)6939へ電話または来室で。  
 ●本とおはなしのへや 9月7日(水)午後3時30分～4時。  
 ●卓球開放 9月1日～29日毎週木曜日(22日を除く)午後3時～5時。4日(日)午後1時～3時。  
 ●囲碁・将棋開放 9月4日(日)午後1時～5時。

**長後公民館** ☎(46)7373 FAX(46)7034

●サウンドテーブルテニス開放 9月8日(木)午後1時30分～4時。



## 特集 10月から「介護予防・日常生活支援総合事業」がスタート

# 高齢者の暮らしのサポートが変わります

生活上の支援が必要な方を対象とした「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上の全ての方を対象とした「一般介護予防事業(65歳からの健康づくり)」を2つの柱とし、地域の実情に合わせてさまざまなサービス提供や要介護状態になることの予防を行い、地域での「支え合い」の体制づくりを進めます。

### 介護予防・日常生活支援総合事業とは？

### 日常生活に不安のある方へのサポートが広がります

### 介護予防・生活支援サービス事業

#### 利用対象者と内容

- 【65歳以上の方で、生活に少し不安のある方】  
 ☆「基本チェックリスト」で確認し、「事業対象」と判定された場合、必要に応じて市の「訪問型サービス」「通所型サービス」を受けることができます
- 【要支援1・2の認定をお持ちの方】  
 ☆今までの「介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス)」「介護予防通所介護(デイサービス)」は、市の「訪問型サービス」「通所型サービス」になります  
 ☆訪問型サービスに、新しく市独自の基準によるサービスが加わります  
 ※詳細は7月下旬に送付した「介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」のパンフレットをご覧ください  
 ※同パンフレットは、介護保険課、高齢者支援課、各市民センター・公民館・いきいきサポートセンターで配布しています



#### こんなサービスが受けられます

- 訪問型サービス**  
 ☆ホームヘルパーなどが自宅を訪問し、生活上の支援を行います(例…固いものを切るなどの料理の下ごしらえ、日用品で重いものの買い物、重たい掃除機掛けなど)  
 ☆保健・医療の専門職が自宅を訪問し、リハビリや栄養・口腔の相談・指導を行います。短期間(3～6カ月)の集中的な支援です

#### 通所型サービス

デイサービスセンターなどに通い、食事・入浴の介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなどを日帰りで利用できます。

いずれのサービスも、いきいきサポートセンターなどが作成する「介護予防ケアプラン」に従って提供されます。

## 体と頭を動かして いつまでも元気に 一般介護予防事業(65歳からの健康づくり)

- 介護予防普及啓発事業**
- ★ **ロコモ予防チャレンジ講座(1日講座)**…体力テストで自分の体力を確認し、自宅でできるロコモティブシンドローム予防のための運動方法や正しい歩き方などを学びます。
  - ★ **元気はつらつ健康講座(3日間)**…運動や食事、お口の機能や認知症予防など、65歳からの健康づくりについて総合的に学びます。
  - ★ **認知症予防講座(3日間)**…認知症の正しい知識と予防のための日常生活の工夫を学びます。認知機能の簡単なチェックも行います。
  - ★ **認知機能アップ教室(6日間)**…もの忘れや脳機能の低下について不安がある方を対象に、認知症の正しい知識や日常生活で取り組める予防方法を学びます。
  - ★ **介護予防講演会**…運動や食事、認知症予防などをテーマに、講演会を開催します。  
 ※いずれの事業も、実施日など詳細は広報ふじさわまたは市のホームページの健康増進課のページをご覧ください



- 地域介護予防活動支援事業**
- ◎ **皆さんのもとへ講師を派遣します**  
 老人会やサークルなどに専門職を派遣し、お口の健康や低栄養の予防、ロコモティブシンドロームの予防などの健康講座を行います。  
 学んだ内容を継続していくためのアドバイスも行います。
  - ◎ **高齢者のための「通いの場」を増やします**  
 市では、地域で高齢者が集い、交流する「通いの場」を増やすために、通いの場の運営団体に対して支援を行います。  
 通いの場では、おしゃべりや趣味を楽しむとともに、体操などで体を動かして介護予防にも取り組むことができます。  
 ※詳細はお問合わせください



ケアマネジャー 橋本英典さん

### 生活に少し不安のある方は「基本チェックリスト」で確認しましょう

基本チェックリストは、生活状況などについての25項目の質問に、本人が「はい」「いいえ」で答えるものです。  
 9月1日から、高齢者支援課、介護保険課、各地区のいきいきサポートセンター(地域包括支援センター)で受けることができます。  
**対象** 本市に住民登録のある65歳以上の方

この1年間に転んだことがありますか？

バスや電車で1人で外出していますか？

今日が何月何日か分からないときがありますか？

ここ2週間、毎日の生活に充実感がありますか？

### いきいきサポートセンターへご相談ください

いきいきサポートセンターでは、一人一人に合った支援を提案できるように、基本チェックリストの活用も含めて皆さんと一緒に考えていきます。  
 要介護状態とならないためには、「自分のことは自分でやる」という意識も大事ですが、早めに支援を受けるという判断も予防のひとつです。  
 お近くのいきいきサポートセンターに、気軽に相談をしてください。