



生活サポーター養成講座

掃除や買い物などの家事支援活動を行う、高齢者の生活を支える担い手として活動しませんか？

3月17日(火)午前10時～午後4時30分 関戸公民館ヴィータホール 市内在住者定50人(申し込み先着順) 市の概要、介護保険、生活サポーターの役割など 持ち物 筆記用具、昼食 備考 養成講座終了後は事業所に所属し活動開始 1011475 インターネット手続きまたは電話で、河北医療財団地域づくり推進室 https://kawakita.or.jp/aisafetynet/cdo/ 070(3196)9226(平日午前9時～午後5時)へ 河北医療財団地域づくり推進室、市役所高齢支援課(338)6924

後期高齢者医療制度にご加入の方へ 高額介護合算療養費支給申請書を3月16日(月)ごろ該当者に送付します

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の限度額をそれぞれ適用

後に自己負担の年額(8月～翌年7月)を合算して、限度額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。

限度額は個人または世帯の所得に応じて決まっています。ただし、計算期間中に転入や医療保険の異動があった方は、案内が届かない場合がありますのでご連絡ください。なお、多摩市国民健康保険に加入の方は、6月下旬に送付予定です。

1002058 後期高齢者医療制度について = 保険年金課(338)6807、介護保険について = 介護保険課(338)6907・(371)1200

Table with 3 columns: 負担割合, 所得区分, 後期高齢者医療制度+介護保険制度. Rows include 3割 (課税所得690万円以上, 380万円以上, 145万円以上), 2割 (一般II, 一般I), 1割 (住民税非課税等, 区分II, 区分I).

フレイル予防はじめてみませんか? ~TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)~

3月11日(水) ①午前10時～11時 ②11時～正午(11時30分まで受け付け) 市役所第二庁舎会議室 市内在住の

65歳以上で主に①初めて参加する方 ②過去に参加したことがある方 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士舘大学講師による結果説明、明治安田による血管年齢測定、ベジチェック 持ち物 飲み物、タオル 備考 動きやすい服装で 1002881 当日直接会場へ 高齢支援課(338)6924

老人福祉センター寿大学(通年・前期)受講生募集

開始時期 5月 右表の通り 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 60歳以上の市内在住者 備考 日時が重複する講座の申し込み不可。持ち物が必要な講座あり。応募者多数の場合は抽選。応募者全員に結果などをはがきまたはメールで通知。定員割れの場合は、4月20日(月)午前9時から申し込み先着順で追加募集。記入漏れ・はがき料金不足は原則無効。詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ 1008280 3月31日(火)必着の、インターネット手続き・往復はがき(1講座につき1枚) 往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日

(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入したはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当(356)0303へ

Table with 4 columns: 講座名, 曜日, 開始時間. Rows include 中国語入門, 書道入門, 英会話入門, ハングル初級, キーボード(ピアノ)入門, 趣味の将棋, 折り紙, 陶芸入門, 歌謡リズムダンス1, 歌謡リズムダンス2, 太極拳と気功1, 太極拳と気功2, ピラティスと体幹, 呼吸筋スローストレッチ, 目覚めよ!さぼり筋, ボディコンディショニング1, ボディコンディショニング2.

※★印の申し込みはいずれか1つのみ

アップデート 認知症

1002927 高齢支援課(338)6846・(371)1200

~自治体も、地域も、家族も、自分自身も、認知症を“自分ごと”として向き合う時代です~

認知症基本法

令和6年に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(認知症基本法)」を知っていますか? 認知症の本人も、周囲の人も、一人一人ができることを考えてみましょう。

基本理念(第3条)のポイント

- ①すべての認知症の本人が、基本的人権を持つ個人として、自分の意志で生活できること
②国民が認知症とその当事者についての正しい知識を深められるようにすること
③日常生活・社会生活の中で障壁を除去し、自立した生活や意見表明・社会参画の機会が確保されること
④認知症の本人の意向を十分に尊重し、良質で適切な切れ目のないサービスが提供されること
⑤適切な支援により、認知症の本人および家族などが、地域で安心した日常生活を営むことができること

一人一人ができること

認知症の本人ができること

- 気持ちや意見を周囲の人に伝える 「一人でできるかな、不安だなあ」「こんな時は手伝ってほしい」
●できることを続ける 「それ、私がやりたいわ」



周囲の人ができること

- 本人の意向を聞く 「お母さんの服を私が選んで買ってしまったけど、今度は一緒に買いに行きましょう」
●できない部分を補う 「サークルの会場への移動は一緒に行くけど、着いてからはみんなで楽しんでね」
●一緒にできることを楽しむ 「おじいちゃんにテニス教えてもらいたい!」
●見守りあいながら、地域で共に暮らす 「ご近所付き合いを続けたいね」「認知症があってもうちのお店に来てもらいたい!」



新しい認知症観へ

これまでの認知症観

認知症を発症した人は、何も分からない・できないという考え方。認知症を受け入れることが難しい状況。



新しい認知症観

認知症を発症した人でも、個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとながらながら、希望をもって暮らし続けることができるという考え方。



「認知症基本法」の全文はこちら▶

