

# 9月は明石市高齢者福祉月間

まち中の活動が少しずつ再開されてきました。趣味に健康づくり、ボランティアなど仲間と共に元気に活動されている皆さんを取材しました。この秋、あなたも参加してみませんか。お問い合わせ／広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101)

# 元気の秘訣は！

# 健康づくり 仲間づくり！



## 仲間づくりや地域活動 高年クラブ



ホールインワンが出るとうれしい！

中の番高年クラブ 公園の清掃、グラウンド・ゴルフなどの活動を行っています。

市内には 150 を超える高年クラブがあり「共に支え合い、笑顔で活動を」を合言葉に、スポーツや子どもの見守り活動などを行っています。



高年クラブと一緒に活動しませんか。お問い合わせ／高年クラブ連合会 (TEL・FAX 911-5518)



## 健康づくりを支える

### ふれあいサロンほほえみ



みんな楽しそうね！

地域住民の誰でも参加できる、健康体操教室を高丘地区で月2回開催しています。

みんなとおしゃべりして体を動かすのは楽しい！



参加してみたいな



## 音楽を通じた交流

### アンサンブル27

あかねカレッジ登録団体で、高齢者施設などで歌や楽器の演奏を披露しています。また、演奏のレベルアップを目指して毎週練習を行っています。

「また来てね」と言ってもらえるのがうれしい！



素敵な演奏だね



## 知識や経験を仕事に

### シルバー人材センター

庭木の剪定や草刈り、掃除や洗濯などの家事援助、子育て支援や子どもの送迎などさまざまな仕事を行っています。



子どもの笑顔、成長を見られるのがやがいです

一緒に働く会員を募集中。まずは入会説明会にお越しください。お問い合わせ／明石市シルバー人材センター (TEL 922-5000 FAX 922-5040)

仕事の依頼もこちらまで

## こちらをご利用ください

### 運転免許返して安心プロジェクト

高齢者の自主的な免許返納を応援し、交通事故の未然防止に取り組んでいます。

対象／65歳以上の市民で 本年度中に運転免許を返納した人

返納した人に ICカード3000円分 (デポジット500円含む) または 図書カード3000円分 勧めた人にも 図書カード1000円分 (年齢不問・市民限定)

お問い合わせ／交通安全課 (TEL 918-5036 FAX 918-5110)



### 補聴器の購入費用の助成

聴力が低下し、生活に支障が生じている高齢者に、新たに補聴器を購入する費用の一部を助成しています。

対象／医師が必要と認めた65歳以上の人 (所得制限なし) 助成額／上限2万円

お問い合わせ／高齢者総合支援室 高年福祉係 (TEL 918-5288 FAX 918-5106)



### 「みんなの給食」全中学校区に

地域の人と一緒に温かい給食を食べながら、楽しい時間を過ごしませんか。月1回程度各中学校コミセンで開催しています。



みんなの給食で仲間が増えました

お問い合わせ／高齢者総合支援室 いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133)

## 食を通じて支える 高丘まないた食堂

高丘でボランティア活動を始めて31年。現在は約40人のメンバーで運営し、手作りの食事を提供しています。



3人の栄養士がバランスを考えて献立を作っています。

みんなに美味しいと言ってもらい、完食しているのを見るのがうれしい！



一人ではなく、みんなの顔を見ながら食べるのが楽しみです

## 地域の子供と交流

### 松っこ教室

松が丘小学校では、地域のボランティア先生による教室を開催。将棋や工作を教えています。



松っこ教室が生きがいです

下手でもやってみる。挑戦することが生きがいです

## 趣味を楽しむ

### 藤が丘元気サークル

身体を動かす健康体操、絵手紙や水墨画などさまざまな活動を行っています。



## まちのみんなで認知症の人を支える

子どもも受講できます オレンジサポーター

市内で約1万8千人が受講済み！

- ・認知症って？
- ・認知症の人との関わり方
- ・介護している人の気持ちなどを学びます。



※市は、認知症支援のシンボルカラー「オレンジ」にちなみ、「認知症サポーター」を「オレンジサポーター」と呼んでいます



より専門的に学ぶ シルバーサポーター

認知症の人の特徴や関わり方などをより専門的に学びます。また、講座修了後は認知症カフェなどのスタッフとして地域で活動を行う、市独自の制度です。



シルバーサポーターが地域で活躍中！



シルバーサポーター養成講座修了者の中で、すでに認知症カフェを開いた人やボランティアとして活躍する人が誕生しています。

## 認知症相談ダイヤル

家族や地域の人からの相談も受け付けています。

TEL 926-2200 FAX 924-9114

## 認知症あんしんプロジェクト 実施中

認知症に早期に気づき、継続的に支援する取り組みを進めています。

早期に気づく 認知症診断費用助成を行っています

75歳になった人には、市から認知症チェックシートが届きます。75歳未満で気になる人には、各市民センターなどでチェックシートを配布しています。

認知症の疑いがある人へ 認知症診断費用の全額助成



チェックシートはこちらから

支援につなぐ 認知症サポート給付金(2万円)の支給 ※過去にこの事業を利用していない人が対象

継続的に支援 あかしオレンジ手帳や 宅配弁当など3つの無料券の交付

オレンジサポーターや認知症あんしんプロジェクトについてはこちら お問い合わせ／高齢者総合支援室 高年福祉係 (TEL 918-5288 FAX 918-5106)