

地域へ講師を派遣する介護予防プログラム

地域サロンなど応援事業

地域サロン団体活動を対象に、希望に応じて理学療法士や作業療法士、愛知県健康づくりリーダーなど、介護予防の専門家を派遣するプログラムです。

利用料 無料 問合せ 高齢者福祉課地域支援係 (TEL:0561-88-2626)

地域はつらつ講座

地域の団体からの依頼により、集いの場へ地域包括支援センターの職員・主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士などを派遣するプログラムです。

利用料 無料 問合せ お住いの地区の地域包括支援センター



大人の本気ダンスプロジェクト

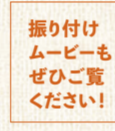
瀬戸の情熱 瀬戸市オリジナル口腔ダンス 『瀬戸の情熱』を一緒に踊ろう!

「瀬戸の情熱」は身体の動きと、音楽のリズムに合わせて口を大きく動かすことができるダンスで、口腔機能を鍛えることができます。振り付けは簡単で、座りながら踊ることもできます！伝道師も参加したプロモーション動画をぜひご覧ください!!



口腔ラップに挑戦しよう!

「瀬戸の情熱」では口を大きく動かすため、歯科医師協力のもと作成した「瀬戸を表す言葉」を使ったラップ歌詞が登場します。瀬戸らしい歌詞にもぜひ注目してみてください!



瀬戸を表す言葉

瀬戸焼そば ごも飯 うなぎ 瀬戸大滝 蛇ヶ洞川 ごんか 暁明ヶ滝
 定光寺 猿投山 瀬戸川 応夢山 オオサンショウウオ 岩屋堂 里山
 日本六古窯 せともの祭 瀬戸電 椿 招き猫 もーやっこ

“生きがい”をみつけて元気な毎日!

瀬戸市シルバー人材センター

豊富な知識・技能・経験を持つシルバー世代が仕事や社会奉仕活動を通して、生きがいのある生活を送り、高齢者の能力を活かして地域社会に貢献することを目的としています。健康で働く機会が欲しいというシルバー世代の方に、仕事を紹介しています。

問合せ 瀬戸市シルバー人材センター (TEL:0561-84-2090)

老人クラブ

将棋やグラウンドゴルフ、社会奉仕活動などを通して、健康づくりと仲間づくりを図ります。瀬戸市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、さまざまな活動を行っています。

申込先 瀬戸市老人クラブ連合会事務局 やすらぎ会館 (TEL:0561-85-5523)

ファミリーサポートセンター

仕事と育児が両立できるように、子育て支援をしていただける「援助会員」を募集します。保育園や幼稚園、習い事の送迎や、臨時的就業時のお預かりなど、親子で安心した生活が送れるようにサポートする有償ボランティアです。

募集対象 ●市内在住の20歳以上の健康な方 ※資格や経験、性別は問いません。 ※ファミリーサポートセンターが実施する講習を受講後に会員登録していただきます。 問合せ 【ファミリーサポートセンター】せとっ子ファミリー交流館内 (TEL:0561-97-2525)

やってみたい!という方はお気軽にお問い合わせください!

人生100年時代を生きる

ACTIVE LIFE

アクティブ・ライフのごあんない

暮らしをもっと豊かにする
 生きがいづくりのヒントに!



瀬戸市
 2023年10月
 ~2024年3月

地域へ講師を派遣する介護予防プログラム

地域で参加できる通いの場

大人の本気ダンスプロジェクト

大人の充活! ワンコイントレーニング

どんなサービスが使えるの?

アクティブ・シニアにインタビュー

介護予防・生活支援サービス

相談窓口

名称	所在地	電話番号	担当地区
① やすらぎ地域包括支援センター	川端町1-31(やすらぎ会館内)	0561-84-2287	陶原・長根
② ふたば地域包括支援センター	西山町1-46-18(ウィローふたば内)	0561-87-4139	效範・水南
③ はたやま地域包括支援センター	緑町2-114-1(瀬戸みどりのまち病院内)	0561-89-6165	山口・本地・菱野・新郷
④ 地域包括支援センターしなの	品野町6-117(在宅総合サービスセンターしなの内)	0561-41-3231	東明・品野・下品野
⑤ 地域包括支援センターせと	萩山台3-76(せと在宅福祉センター内)	0561-97-0552	祖母懐・原山台・萩山台・八幡台
⑥ 水野地域包括支援センター	はぎの台3-1-3(水野在宅福祉センター内)	0561-86-8770	水野・西陵
⑦ 地域包括支援センター中央東	深川町48(ケアハウス聚楽内)	0561-87-5083	道泉・深川・古瀬戸

基本チェックリストの実施や、介護認定の申請に関する相談などは、お住まいの地区の地域包括支援センター又は市役所へご相談ください。この案内に記載している教室や事業については、瀬戸市にお住まいの方が対象となります。

TEL 瀬戸市役所 高齢者福祉課 0561-88-2626

瀬戸 高齢者福祉課 検索 http://www.city.seto.aichi.jp/



♡ アクティブ・シニアにインタビュー

みんなが楽しく過ごせる居場所をつくりたい!

約40年前に活動を始めた品野一白会(しののいっばくかい)は、瀬戸市の老人クラブの1つ。活動テーマは、「みんなで楽しむ」。月に4回公民館で下のような活動をしています。



現在の主な活動内容

- ラジオ体操
 - 3つの盆踊り体操 (瀬戸音頭・郡上節・炭坑節)
 - 簡単な童謡唱歌
 - 麻雀、ちぎり絵制作
 - 栄養学勉強会
 - グランドゴルフ週3回
 - お宮帰除週4回
- 場所 公民館
時間 13:00~15:00



最近、私がはじめた「ちぎり絵」は、グラデーションを入れられるのが面白く、完成した時に充実感を味わえます。品野一白会のメンバーから「ちぎり絵をやりたい」という声があがったので、今年の瀬戸あいあいクラブ「趣味の作品展」に展示しようと企画。一つ一つの大きな「ちぎり絵」をみんなでつくることを考えています。「作品を鑑賞する楽しみ」と「みんなでつくった作品を鑑賞する楽しみ」の両方を感じてもらえたら嬉しいです。

瀬戸市内には、いつまでも楽しく元気に過ごすアクティブ・シニアの方がいっぱい! あなたも「アクティブ・ライフ」を始めませんか?



「コーラス会(瀬戸あいあいクラブ)」は、以前全国大会に出場した経験があります。試しに応募してみたら、通過しちゃったんです! 何事もやってみるものです。



以前は220人のメンバーが参加していましたが、健康上の都合や会場場所の変更により現在は40人に。メンバーが減り寂しさもありますが、40人規模になったことで200人の時にはできなかった食事会を初めて開催できました。人数が少なくなったことで最近ではコミュニケーションが活発になって、みんなでわいわいとしています。「コーラス会」も「品野一白会」もどちらもまだまだ新メンバーを募集していますので、ぜひご参加ください。

♡ 地域で参加できる通いの場

サロン・まごころ

アットホームな雰囲気なかで、楽しく介護予防! 65歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。

主な活動内容

- 午前10時~ レクリエーションや体操、歌など
- 正午~ スタッフ手作りの昼食
- 午後1時~ 午前の活動の続きや作業療法士による介護予防活動など



場所・日時 ひだまり【毎週火曜 10時~15時】萩殿集会所:萩殿町2-42
結【毎週水曜 10時~15時】堀田神社前 中部集会所:幡野町255-1
ふれ・愛【毎週木曜 10時~15時】菱野ウイングビルB棟3号:菱野台4-4-3

利用料 1回あたり1,000円 (昼食代・雑費)

申込先 NPO法人 瀬戸地域福祉を考える会まごころ (TEL:0561-85-3080)



大人の充活! ワンコイントレーニング (1教室全6回)

終活にはまだ早い! まだまだ充実&活躍(充活)したい! そう考える65歳以上の大人のための、「運動機能の向上」、「栄養改善」、「認知機能の低下予防」に向けたプログラムです。

参加費 1回あたり500円

申込先 各教室にご連絡ください。
※申込時は、氏名・連絡先をお伝えください。
留守の場合は、留守番電話に伝言をお願いします。



♡ どんなサービスが使えるの?

シニア世代向けプログラム

健康な方	健康に不安がある方	支援が必要な方
名古屋学院大学瀬戸キャンパスで、カレッジ生として健康づくりにチャレンジ!	在宅での自立した生活をサポート!	
シニア世代のスポーツ健康カレッジ	訪問サービス (ホームヘルプサービス)	通所サービス (デイサービス)
大人の充活! ワンコイントレーニング		
大人のオーラルケア教室 ~病気・介護予防はお口から~	いつでもいきいきとした生活を送るために! 専門家による運動、栄養、認知症予防、口腔機能向上プログラムを地域で開催	
サロン・まごころ	気軽に参加できる通いの場。陶生病院の作業療法士による指導も!	
地域サロンなど応援事業/ 地域はつらつ講座	地域で介護予防講座に参加!	

市内在住の65歳以上の方が受けられるサービス
要支援1・2の方、または基本チェックリストによる確認で事業対象者となった方が受けられるサービス(介護予防・生活支援サービス)

♡ 介護予防・生活支援サービス

要支援1・2の方、または基本チェックリストによる確認で事業対象者となった方が受けられるサービスです。

訪問サービス (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが自宅に訪問し、掃除や調理などのサービスを受けられます。
介護予防訪問サービス	身体介護(食事、排せつ、入浴の介助など)が必要な方向けのホームヘルプサービス
生活支援訪問サービス	身体介護を行わない1回あたり1時間未満のホームヘルプサービス
通所サービス (デイサービス)	生活機能の維持・向上のため、デイサービス事業所などに通うことでサービスを受けられます。
介護予防通所サービス	生活機能向上のための体操や、食事・入浴の支援などを受けられるデイサービス
生活支援通所サービス	食事や入浴を行わない、半日(2~3時間)のデイサービス

<p>① お悩み相談</p> <p>地域包括支援センターや高齢者福祉課などに日常生活で困っていることを相談します。</p>	<p>② 基本チェックリストの実施</p> <p>25項目の基本チェックリストに回答してください。</p>	<p>③ ケアプランの作成</p> <p>地域包括支援センターなどの面談を通し、事業対象者の心身の状態や日常生活の環境を把握。自立支援に向けたケアプランの作成をします。</p>	<p>④ サービスの利用</p> <p>ケアプランに基づいたサービスを利用できます。</p>
---	---	--	--

下記の介護保険サービスの利用を希望される方は、要介護認定の申請をしてください。
(例)福祉用具貸与、訪問介護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションなど

プログラム一覧

<p>1 やろまいか! 介護予防</p> <p>日時 10/16~12/18(月曜・全6回) 13時30分~14時30分</p> <p>開催地 菱野台4-4-2 菱野ウイングビルB棟2号 まごころ多目的広場</p> <p>申込先 NPO法人 瀬戸地域福祉を考える会まごころ TEL: 0561-85-3080</p>	<p>5 かんたん椅子ヨガで姿勢改善</p> <p>日時 10/18~11/22(水曜・全6回) 13時~14時</p> <p>開催地 北山町39番地 効能公民館</p> <p>申込先 山内 多枝子 TEL: 090-6075-4673</p>	<p>9 みどりのまち病院 グリーンアカデミー</p> <p>日時 11/22~1/23(火・水・木曜・全6回) 13時~15時</p> <p>開催地 緑町2-114-1 みどりのまち病院</p> <p>申込先 みどりのまち病院 TEL: 0561-85-2267</p>
<p>2 スマホで健康アップ! AIを活用しよう</p> <p>日時 10/16~11/20(月曜・全6回) 10時30分~11時30分</p> <p>開催地 はぎの台1丁目1番地 西陵地域交流センター</p> <p>申込先 NPO法人デジタルライフサポートネットワーク TEL: 050-5273-9176</p>	<p>6 からだ喜ぶ椅子ヨガ</p> <p>日時 10/16~12/18(火曜・全6回) 13時30分~14時30分</p> <p>開催地 品野町6丁目116番地 下品野地域交流センター</p> <p>申込先 一條 純美枝 TEL: 090-7437-1811</p>	<p>10 疾患別 運動・栄養教室 「疾(しつ)トレ!」</p> <p>日時 11/2~12/7(木曜・全6回) 13時30分~15時</p> <p>開催地 西山町1-46-18 ウィローふたば</p> <p>申込先 ふたばデイサービスセンター TEL: 0561-87-4128</p>
<p>3 はつらつ! 脳シャキ体操!</p> <p>日時 10/17~12/5(火曜・全6回) 13時30分~14時30分</p> <p>開催地 上ノ切町43 祖母懐公民館</p> <p>申込先 陽気きた TEL: 052-401-1105</p>	<p>7 バランスボールで心も身体もスッキリ</p> <p>日時 10/21~12/23(土曜・全6回) 9時~10時</p> <p>開催地 宝ヶ丘町97 サンハイツ大樹 アシスト・ケア宝ヶ丘</p> <p>申込先 アシスト・ケア宝ヶ丘 TEL: 0561-21-7860</p>	<p>11 健康UP教室</p> <p>日時 11/4~1/20(土曜・全6回) 13時30分~15時</p> <p>開催地 山口町34-2 TRY studio</p> <p>申込先 TRY studio TEL: 0561-56-0760</p>
<p>4 ヨガ・ストレッチ</p> <p>日時 10/18~12/20(水曜・全6回) 14時30分~15時30分</p> <p>開催地 城屋敷町22 長根公民館</p> <p>申込先 ルートNFC 長尾 TEL: 080-3317-6604</p>	<p>8 初めての社交ダンス</p> <p>日時 10/26~12/28(木曜・全6回) 11時~12時</p> <p>開催地 陶本町1-31-8マルセル2F アーサー・マレー 大高ダンススクール</p> <p>申込先 アーサー・マレー 大高ダンススクール TEL: 080-3684-5566</p>	<p>12 みんなで楽しく! 健康長寿の食事& 中北けんこう体操!</p> <p>日時 1/24~2/28(水曜・全6回) 13時~14時</p> <p>開催地 北山町39番地 効能公民館</p> <p>申込先 中北薬品 TEL: 052-769-1107</p>