

暮らしにお役立ててください～高齢者の皆さんへの各種事業等～

☆参加・利用しませんか

介護予防教室 介護予防講演会	いつまでも自分らしく元気であるために、介護予防や健康づくりに関する教室や講演会を開催します。開催時は、広報おうめ等でお知らせします。 対象 教室・講演会により異なります 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係
認知症サポーター 養成研修の 講師派遣	認知症サポーター（認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援をしていく人）を養成するためのキャラバン・メイト（講師）を派遣します。講師料、教材代は無料です。 対象 おおむね10人以上の団体・グループ等 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係
高齢者クラブ	市内の各地域に52の高齢者クラブがあります。地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。 対象 60歳以上の方 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係
シルバーパス	申し込みにより、最寄りのシルバーパス常設発行窓口で、都内の民営バス、都営バスなどが利用できる東京都シルバーパス（有料）が発行されます。 対象 満70歳以上の都民 問い合わせ 東京バス協会 ☎03-5308-6950
シルバー 人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。また、植木の手入れ等の仕事を依頼できます。 対象 おおむね60歳以上の健康な方 問い合わせ シルバー人材センター ☎24-8171
シルバー マイスター制度	落語、社交ダンス、書道、手作り紙芝居など優れた技能・知識・経験をお持ちの高齢者を派遣します。講師料は無料です。 対象 福祉施設、高齢者クラブ、団体など 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係
梅っこ体操 CD・DVD 貸し出し	いつまでも元気であるためには、継続的な運動習慣や仲間づくりが必要です。そのため、市では介護予防オリジナル体操のCD・DVDを制作しました。高齢者支援課および中央図書館で無料で貸し出します。市公式YouTubeチャンネルで動画も公開しています。 対象 市民 問い合わせ 高齢者支援課包括支援係
介護DVD 貸し出し	高齢者の介護のためのDVDを無料で貸し出します。 対象 市民、ボランティアグループ、福祉施設、福祉団体関係者など 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

☆社会福祉協議会のサービス 問い合わせ 社会福祉協議会 ☎22-1233

いきいきサービス	市民の助け合いによる登録者の協力を得て、在宅での日常生活に必要な家事などのお手伝いをします。 利用料金 1時間900円（税込み） ※交通費を負担していただくことがあります。 対象 65歳以上または障害のある方で、在宅での日常生活に困っている方
車いすの貸し出し	散歩、通院、旅行等で車いすが必要な場合、無料で貸し出します。貸出期間は、原則として最長1か月間です。 対象 歩行困難な方
ハンディキャブの 貸し出し	車いすごと乗車可能な自動車の貸し出しを行っています。車両の貸し出しのみで、運転手の手配はできません。申し込みは、利用の3か月前から先着順で受け付けます。 貸し出し車両 ▷マツダAZワゴン・定員3人・軽自動車（スロープ式） ▷日産セレナ・定員6人・普通車（ワンボックス・自動リフト） ※利用制限、利用上の注意等がありますので、お問い合わせください。 対象 車いすを利用している方の家族、一般乗用車に乗車困難な方の家族、その他青梅市社会福祉協議会会長が特に必要と認められた方
緊急通報サービス	急な発病、発作、けが、押し売りなど身の危険を感じた時、ペンダント型緊急ボタンを押すと24時間体制の警備会社に通報され、所定の連絡等を行います。 毎月の利用料は自己負担です。 対象 おおむね65歳以上または障害のある方（同居家族の有無は問いません）

糖尿病予防講座 ～今から対策したい「糖尿病」～

血糖値が少し高めの方や気になっている方、糖尿病にならないように今から食生活を振り返り、健康的に過ごしましょう。

日時 10月21日（木）午後1時30分～3時30分

会場 市役所2階204会議室

内容 糖尿病の病態と食生活の予防

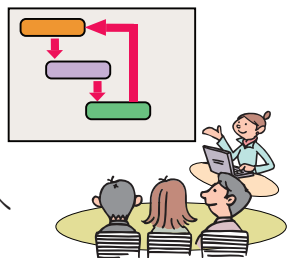
講師 市保健師、管理栄養士 高森恵美子氏

定員 先着30人程度（予約制）

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 電話 ☎23-2191 で健康センターへ



☆高齢者支援課のサービス 問い合わせ 高齢者支援課地域支援係・包括支援係

買物代行サービス	新型コロナウイルス感染症対策として、食品や日用品などの日常生活に必要な買い物を、月に4回まで事業者が代行サービスを実施します。 利用料金 1回あたり300円 対象 75歳以上の1人暮らし高齢者または75歳以上高齢者のみ世帯で在宅の方 ※実施期間は令和4年3月31日まで
温泉保養施設の 利用助成	市指定の温泉保養施設を利用する場合に料金の一部を助成します。 ▷宿泊の場合、1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷日帰りの場合、1日1回につき300円（年間12日以内） 対象 65歳以上で在宅の方とその援護者 実施施設 市指定の宿泊施設または日帰り施設 ※詳細はお問い合わせください。
訪問理美容 サービス	訪問サービス券（年間6回分を限度）を交付し、自宅で理美容サービスを受ける際の訪問料金（出張料）を助成します。 対象 65歳以上の介護保険要介護3・4・5の方 実施施設 契約理容店・美容店
日常生活用具の 給付	腰掛便座、入浴補助用具、歩行補助車等を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で給付します。事前の申請が必要で、購入後の助成はできません。 対象 介護保険で非該当と判定されたが、日常生活用具の給付が必要と認められる65歳以上の方
住宅改造費の助成	浴槽・流し台・洋式便器等の設備改造費を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で助成します。事前の申請が必要で、工事着工後の助成はできません。 対象 おおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方（要介護認定の申請をしてください）
紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパット、おむつカバー（組み合わせ等は選択可）を月額8,000円を限度とし、現物支給します。給付額の1割を自己負担していただきます。 対象 おおむね65歳以上の市民税非課税世帯の在宅の方で、寝たきり等でおむつを必要とする方
配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回までボランティアや業者により昼食を配達します。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、身体的・精神的機能の低下により炊事が困難の方
寝具乾燥サービス	日当たりが悪いなど寝具の自然乾燥ができない環境にある世帯に、月1回4枚まで寝具の乾燥を1割の自己負担で行います。 対象 65歳以上の寝たきり高齢者がいる世帯または65歳以上の一人暮らしの方もしくは高齢者世帯の方
救急通報システム	急病や緊急事態のときに、無線発報器（ペンダント）により救急車の出動などの救護が受けられます。本人の身体状況の調査と、本人の所得に応じて費用負担があります。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり、設置が必要と認められる方
住宅火災通報 システム	専用通報機の貸与をしています。この通報機により、火災発生時に消防車両等の出動が受けられます。本人の所得に応じて、費用負担があります。 対象 おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で、設置が必要と認められる方
福祉電話の設置	電話機の設置にかかる費用を助成します。本人の希望により週2回まで、安否の確認を行っています。 対象 65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯の方で、市民税非課税世帯であり、現在電話がなく近隣に親族が居住していない方
徘徊高齢者 家族支援サービス	人工衛星（GPS）と携帯電話の電波網を利用し、位置探索を行う機器の端末を貸与します。 利用料金 かった費用の1割 ※その他必要により自己負担があります。 対象 おおむね65歳以上で認知症により徘徊行動が見られる在宅の方を介護している親族
介護サービス 相談員の派遣	介護保険施設や居宅等を訪問し、介護サービス利用者や家族等の話を聞き、相談に応じる等の活動を行う相談員を派遣します。利用料はかかりません。 対象 介護保険制度における介護サービス利用者とその家族等

☆相談機関 問い合わせ 各地域包括支援センター

地域包括 支援センター	高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応します。 業務内容 介護予防ケアマネジメント▷総合相談・支援▷権利擁護、虐待早期発見・防止▷地域のケアマネジャーの支援▷各種サービスの申請代行 対象者 高齢者とその家族等 対象地域・施設 ▷青梅・東青梅地区…地域包括支援センター（☎22-1111 内線2127）〈市役所1階高齢者支援課内〉 ▷長淵・梅郷・沢井・河辺地区…地域包括支援センターうめぞの（駒木町3-594-1メディア梅の園内 ☎24-2882） ▷大門・小曾木・成木・新町・今井地区…地域包括支援センターすえひろ（末広町1-4-5すえひろ苑内 ☎33-4477）
----------------	---

☆清掃リサイクル課のサービス 問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係

指定収集袋の減免	ごみ袋引換券を交付します。 ※申請が必要ですので、身分証明書（運転免許証等）をお持ちのうえ、清掃リサイクル課（市役所5階）へお越しください。 対象 世帯全員が65歳以上で、市民税非課税世帯
おむつごみの 無料収集	週2回の「燃やすごみ」の日に、おむつを無料で収集しています。汚物は取り除き、透明または半透明の袋に入れて排出してください。