

暮らしにお役立てください ～高齢者の皆さんへの各種事業等～

介護予防のためには

- ▷介護予防教室
- ▷介護予防講演会
- ▷梅っこ体操CD・DVD貸し出し

元気な方・技能を活かしたい方

- ◎シルバー人材センターへの登録
- ▷シルバーマイスター制度
- ▷高齢者クラブ
- ▷地域サロン
- ▷高齢者の教養講座・スマートフォン教室等

ポイント！
高齢者クラブは、各地域に48クラブあり、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。

高齢者のご家族の方へ

- ▷認知症サポーター養成研修の講師派遣
- ▷徘徊高齢者家族支援サービス
- ▷介護DVD貸し出し
- ▷高齢者見守りシール

ポイント！
衣服に貼れる2次元コード付き見守りシールを交付しています。

ゴミを捨てる際には

- ☆指定収集袋の減免
- ☆おむつごみの無料収集
- ☆粗大ごみ運び出しサービス

ポイント！
指定収集袋の減免は、初回のみ申請が必要です。

もしもの時に備えましょう

- ★自動通話録音機無償貸与（期間3年間）
- ▷救急通報システム
- ▷住宅火災通報システム
- ▷福祉電話の設置
- ◆緊急通報サービス

ポイント！
救急通報システムは無線発報器から緊急時に救急車の出動を要請します。

お出かけの際には

- ▷温泉保養施設の利用助成
- ◇シルバーパス
- ◆車いすの貸し出し
- ◆ハンディキャブの貸し出し

ポイント！
ハンディキャブはマツダAZワゴン・日産セレナの2種類があります。

日常生活への給付やサービス

- ▷補聴器購入費の助成
- ▷住宅改造費（浴槽等の設備改修費）の助成
- ▷紙おむつの給付
- ▷訪問理美容サービス
- ▷配食サービス
- ▷寝具乾燥サービス
- ◆いきいきサービス

ポイント！
いきいきサービスは助け合いによる有償家事援助サービスです。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。

その他お困りの際には…

- ▷介護サービス相談員の派遣
- ▷地域包括支援センター
 - ・青梅・東青梅地区
地域包括支援センターすみえ ☎ 78-3442
 - ・長淵・梅郷・沢井・河辺地区
地域包括支援センターうめぞの ☎ 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 ☎ 33-4477

各種問い合わせ先

- ◎…シルバー人材センター ☎ 24-8171
- ◇…東京バス協会 ☎ 03-5308-6950
- ◆…社会福祉協議会 ☎ 22-1233
- ☆…清掃リサイクル課清掃係
- ★…市民安全課市民安全係
- ▷…高齢者支援課いきいき高齢者係・包括支援係

10月1日からのマル乳・マル子・マル青医療証を送付します 問 こども育成課手当・医療係

乳幼児医療証、義務教育就学児医療証、高校生等医療証が10月1日から更新になります。

新しい医療証（うぐいす色）を9月下旬に送付しますので、10月1日以降は新しい医療証を医療機関に提示してください。また、有効期間の過ぎた医療証は、こども育成課へ返却してください。

▷健康保険証、住所等が変わった場合は、変更の届け出が必要です。

▷医療証をお持ちでない方は申請が必要ですので、お問い合わせください。

▷ビニール袋の紛失、破損等がありましたら、こども育成課の窓口で新しいものをお渡しします。

エンジョイトレーニング

美しい姿勢でウォーキング



- 日時 10月8日（火）
午前9時40分～11時40分
（9時30分集合）
- 会場 大門市民センター
- 対象 当日64歳以下の市民
- 内容 有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、ストレッチ等
- 講師 健康運動指導士 田中一葉氏
- 定員 先着30人（予約制）
- 服装・持ち物
運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳（お持ちの方）
- 申し込み
2次元コードまたは電話 ☎ 23-2191 で健康センターへ

高齢者向けスマートフォン教室

- 日時 10月5日（土）
午後1時～3時30分
- 会場 福祉センター第4集会室
- 対象 60歳以上の市民でスマートフォンを持っている方（機種はアンドロイドに限る）
- 内容 音声入力やカメラ、地図アプリ、LINEの使い方
- 講師 パソコンボランティア青梅
- 定員 12人（抽選）
- 持ち物 ご自身のスマートフォン
- 申し込み
24日までに氏名、年齢、電話番号、スマートフォンがアンドロイドであるか、LINEを使用しているかどうかをメール ☎ div1518@city.ome.lg.jp または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ
※件名は「スマートフォン教室申し込み」としてください。