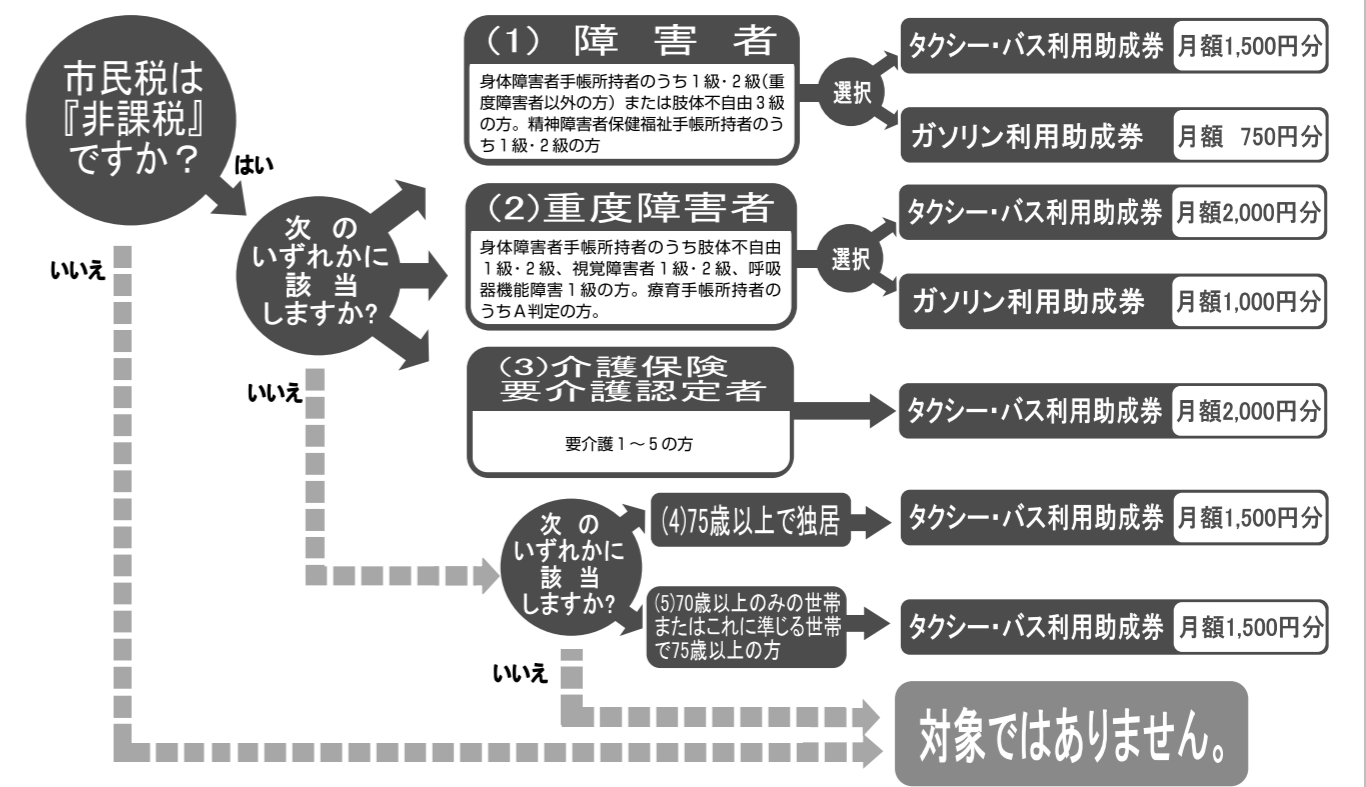


ご利用ください！ 福祉総合交通利用助成制度

市では、心身に障害のある方や75歳以上でひとり暮らしの方などの外出を支援するために、タクシー・バス利用助成券やガソリン利用助成券を交付しています。

- ▼対象者
- 市内にお住まいで、市民税が非課税の世帯の方のうち、次に該当する方
- (1) 障害者：身体障害者手帳所持者のうち1級・2級(2)の重度障害者以外の方、肢体不自由3級の方。精神障害者保健福祉手帳所持者のうち1級・2級の方
 - (2) 重度障害者：身体障害者手帳所持者のうち肢体不自由1級・2級、視覚障害1級・2級、呼吸器機能障害1級、療育手帳所持者のうちA判定の方
 - (3) 介護保険要介護認定者 要介護1～5の方
 - (4) 満75歳以上でひとり暮らしの方
 - (5) 満70歳以上の方のみの世帯およびこれに準じる世帯の方で、満75歳以上の方
- ▼交付等
- タクシー：バス利用助成券 対象者のうち(1)、(4)、(5)の方 月額1,500円分
 - タクシーのうち(2)、(3)の方 月額2,000円分
 - ガソリン利用助成券 対象者のうち(1)の方 月額 750円分
 - 対象者のうち(2)の方 月額1,000円分
- ※(1)、(2)の方は「タクシー・バス利用助成券」または「ガソリン利用助成券」のどちらかを選んでいただきます。
- ◆申請の方法
- 申請先は、市役所社会福祉課、長寿福祉課または各支所保健センター(健康福祉センター)です。申請の際、障害のある方は手帳を、介護保険要介護者は被保険者証をお持ちください。
(社会福祉課・長寿福祉課)

【福祉総合交通利用助成の対象者早見表】



元気生活のいきいき 応援します！

シリーズ 2 介護予防ってなあに？

Q 介護予防ってなあに？

A いつまでも元気に、自分らしく、いきいきと暮らしていくための手段です！
歯が抜けたり、よくつまずくようになったり、疲れやすくなったことを「年やし、し

ようがない」と思っていますか？心身の機能が低下する最大の原因は「もつ年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をしなくなることにあります。体や頭を使わない生活は、筋力や意欲を低下させていきます。生活の中で、のちよっとした工夫で、自信をもって、元気に暮らすことができます。この元気に暮

らす工夫のことを「介護予防」と言います。

Q 介護予防って特別なことをしないとイケないの？

A 難しく考えず、できることから始めましょう。
例えば：すぐに車に頼らず、少しでも多く歩く。

畑や花作りなど、楽しみながら体を動かす。
若い人や家族に任せっきりでなく、料理や家事を楽しんでみる。

今回から地域包括支援センター職員が、まちで出会った介護予防活動をお知らせします。



問 地域包括支援センター
今津町名小路1-4-1(高島市役所別館1階)
TEL(22)01993 FAX(22)02092

◀畑作業を続けられるようにと、足の力をつける運動をしています。



『元気づくり デイサービス』が 元気の源！

4月から介護予防のためのデイサービスが始まっています。

▼対象 「おたつしゃ問診」の結果、介護予防が必要な方

▼内容
週1回老人福祉センター等に通います。

自分の目標を決めて、デイサービスや自宅で自分ができることを取り組みます。
足腰を丈夫にする体操や、口の中をきれいに行ったり、上手に飲んで飲み込むための体操に取り組みます。

▼期間 3カ月間

みなさん、仲間と共に元気になるための目標を持って、張り切って取り組んでいます。

問 地域包括支援センター
または各保健センター
(健康福祉センター)へ

活動紹介 介護予防につながる活動を紹介！

『おこの料理クラブ』

「食べることは、私たちが毎日を健やかに暮らしていくための土台です。
今回は、安曇川ふれあいセンターで活動している「おこの料理クラブ」の活動を紹介します。

出来上がった料理をみんなでたたくという喜びを楽しんでいるそうです。
クラブの楽しさが生きがいとなり、いきいきとした生活へとつながっています。

問 安曇川保健センター
TEL(32) 4413



◀自然に手や体が動いていますね。