



地域の皆さんの自発的な集いから誕生

ご近所同士で自主運営 地域で行う「運動サロン」

新栄町ふれあいサロン
なかにみや かずこ
代表 中宮 和子 さん

地域の中で孤独にならないよう、誰でも気軽に参加できる取り組みを広げたいと話すのは、新栄町ふれあいサロンの代表を務める中宮和子さん。

現在、週に1回取り組む運動サロンでは、スクエアステップや健康に関する講座を実施。参加者からは「コロナで自粛しがちだが、サロンでみんなに会えるのが嬉しい」「今後の体調や身体の変化が楽しみ」など、介護予防につながる多くの声が聞かれます。町内会長のおおなかはらこういちさんは「コロナ禍で

様々な活動が自粛となり、地域で付き合いが無い方や健康に不安を持っている方等が心配。この機会に参加してくれるれば」とサロンへの期待を語ります。

中宮さんは「一人では自宅でじっとしているし、運動しても続かない。ここでは、90代の方も来て運動する場になっている。今後も人が集まって、地域の方たちが元気に健康でいてほしい」と力を込めます。

新栄町ふれあいサロンでは、声掛けや参加者への見守りなど、地域で支え合い活動を進めています。



元気で自分らしく 地域で育む介護予防活動

住み慣れた地域で自分らしい日常生活を営むことができるよう、地域の人々が気軽に参加できる支え合いの活動の場が広がっています

多彩なプログラムを身近な拠点で体験できる

気軽にのぞいてみよう。地域で集える介護予防教室



らくらく体操
の
講師 矢野 直美 さん

「その運動がどの筋肉に効果があるか理解してもらい、普段の生活に取り入れてもらいたい」と話す講師の一人である矢野直美さんは、参加者に合わせてテンポよく指導を行っています。

その他にも専門職講師によるスクエアステップやノルディック・ウォーク、ロコモ・フレイル予防運動、3B体操など、自分の興味に合わせて心身ともに楽しみながら介護予防に取り組める教室を展開しています。

椅子に座ってできる運動だけでなく、脳トレの時間もあり、会場では参加者の「いち、に、さん」と元気な声が聞こえてきます。

「いろいろな体操を体験できるので運動の幅が広がる」「体験して習得し他の人の運動する機会につなげたい」とのこと、家では復習に取り組む人もいます。

元気度アップポイント事業
社会参加や生きがいづくりはじめてみませんか？

- 健康増進活動
- 社会参加活動
- 高齢者支援活動
- ボランティア活動(介護施設など)

- 元気度アップポイント事業に参加登録 ※社会福祉協議会に申請書を提出
- 対象活動に参加
- ポイントを貯める
- 物品や現金等に交換

個人の場合 最高5千円分
グループの場合 最高6万円分

詳しくは市ホームページをチェック！

わたしたちの

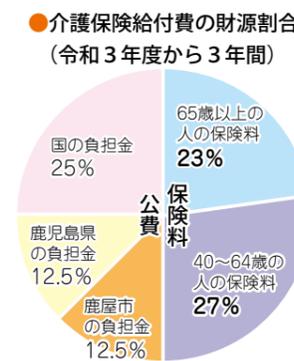
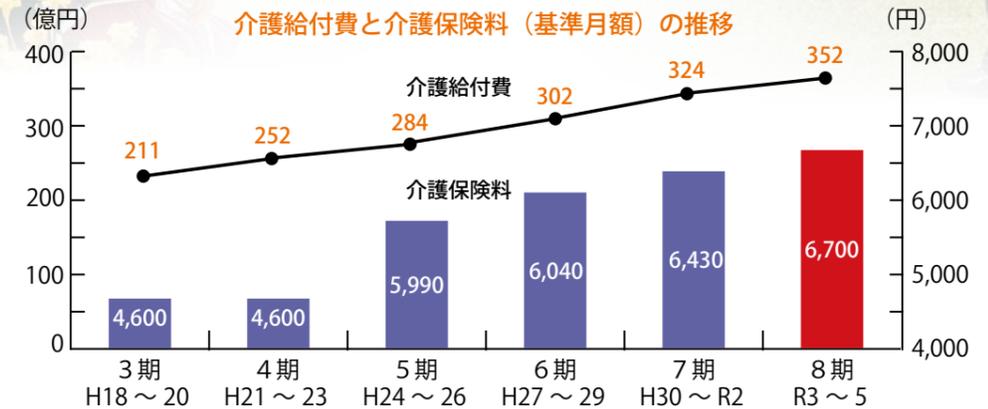
介護保険制度を

支えていくために

今回は、市の介護保険事業の現状と地域での介護予防の取り組みについて紹介します。

市高齢福祉課 TEL 0994-31-1116

市では、住み慣れた地域で自分らしい生活を過ごし続けられるよう、「介護予防」「生活支援」「住まい」「医療」「介護」を一体的に提供するための仕組みづくりを進めています。



● 介護保険制度は社会全体で介護や支援が必要な人を支えるため、40歳以上の人が負担する介護保険料と国・県・市の公費負担を財源に、各自治体が運営しています。

市では、介護サービスの給付費が年々増加しており、①高齢化に伴う要介護認定者の増加
②介護サービスの充実
③介護報酬の改定等
が主な要因として挙げられます。65歳以上の(第1号被保険者)の介護保険料は、令和3年度から基準月額6,700円に改定し、270円の増加となりました。このまま介護給付費が増加すると、令和7年度には基準月額7,343円となり、現在と比べて月額643円の増額となる見通しです。

● 介護保険料の改定

● 介護保険基準額
月額16,700円
(令和3~5年度)

● 介護保険基準額の算定方法
65歳以上の負担分(23%) ÷ 65歳以上被保険者数

● 所得段階別の保険料の細分化
負担能力に応じた、よりきめ細やかな保険料額とするため、所得段階を全9段階から13段階へ見直しました。
※令和3年度の保険料の決定通知書は7月中旬に送付します。

● 制度を支えるためには
要介護リスクが高まる75歳以上の高齢者は、市では2035年まで増え続ける見込みです。また、介護サービス利用者の1人当たり費用額や、要介護3~5の重度の要介護認定率は、県内平均よりも高い状況にあり、保険料も県内平均を大きく上回っています。
元気に在宅で過ごすための介護予防への取り組みや、地域での助け合い・支え合いの活動が、今後ますます大切になります。