

こまえ苑に地域包括支援センターを創設しました

4月から、こまえ苑に新たに地域包括支援センターを創設し、地域包括支援センターは、市内3カ所になりました。
地域包括支援センターは地域にあるさまざまな社会資源を使って、高齢者の生活を総合的に支えていく拠点となります。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置され、職種の連携を重視して支援を行います。

- 主な事業
 - ▽総合相談窓口
 - ▽権利擁護事業（成年後見・虐待への対応等）
 - ▽介護予防マネジメント（予防プランの作成）
 - ▽包括的・継続的ケアマネジメント（ケアマネジャーへの助言、ネットワークづくり）
- 〔問い合わせ〕 介護支援課高齢者支援係

市内の地域包括支援センター一覧

名称	所在地	担当地域	開所日	相談時間
あいとびあ地域包括支援センター ☎ (5438) 3565	元和泉 2-35-1 あいとびあセンター内	中和泉・西和泉・元和泉・東和泉	月～土曜日 (第三土曜日を除く)	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 30 分
地域包括支援センター こまえ正吉苑 ☎ (5438) 2522	西野川 2-27-23	和泉本町・東野川・西野川	月～土曜日	
地域包括支援センター こまえ苑 ☎ (3489) 2422	岩戸南 4-17-17	岩戸南・岩戸北・猪方・駒井町		

国民健康保険税の年金天引きを開始しました

国民健康保険に加入されている世帯で、加入者全員が65歳から74歳の世帯の世帯主の方は、4月から国民健康保険税の年金天引き（特別徴収）が始まりました。

天引きは、4月以降に支給される年金から保険税の2カ月相当分を差し引いて納めていただきます。ただし、その世帯に国保加入の65歳未満の方がいる場合もしくは、世帯主が国民健康保険被保険者以外の場合や世帯

主が年金受給18万円未満の場合、介護保険料の天引きと合わせた額が年金額の2分の1を超える場合は、実施されません。この場合は、いまままでと同様に納付書で納めていただきます（普通徴収）。

なお、年金天引きが始まる世帯へは、3月中旬に年金天引き開始のお知らせを送付しています。
〔問い合わせ〕 健康支援課保険年金係

介護予防事業に参加しませんか

介護予防事業では、高齢者の皆さんが生活機能の維持および改善を図り、自立した日常生活を営めるよう支援することを目的にさまざまな事業を行っています。ぜひ、気軽にご参加ください。
〔申し込み・問い合わせ〕 5月2日(金)から先着順（うんどう教室は申し込み不要）で介護支援課高齢者支援係へ。

うんどう教室

体力に自信のない方や運動はちょっと苦手という方など、気軽に運動できる教室です。
〔日時〕 毎月第1金曜日午前10時30分から（小雨決行）
〔会場〕 西河原公園内（噴水横）
〔対象〕 市内在住の65歳以上の方
※直接会場へお越しください。

会食会

昼ご飯を皆さんで楽しくおしゃべりしながらいただき、友達づくりと、外出の機会を提供します。

会食会

実施曜日	会場	時間	募集人員
第1火曜日	あいとびあセンター	正午から1時間程度	若干名
第2金曜日	あいとびあセンター		10人程度
第2金曜日	南部地域センター		若干名

※申し込みは1人につき1会場まで

食生活支援事業

もう一度食生活について考えてみましょう

皆さんで買い物から食事作り・片付けを行い、日常生活で偏りがちな食生活を見直します。
〔実施曜日〕 第2・4土曜日
〔時間〕 午前10時～午後2時
〔会場〕 狛江団地270号棟（むべの会）
〔対象〕 市内在住の65歳以上の方（介護保険認定者を除く）
〔募集人員〕 10人
〔参加費〕 1回500円

栄養改善教室 ～おい知らずの美味しい食事～

高齢者の身体の特徴とそれに対応した食事の摂り方を楽しく学びながら、簡単・手軽にできる料理を習得しませんか。

〔日程・内容〕 左表とおり（全6回）
※事前に、「お食事記録表」と「健康チェック表」の記入が必要です。
〔時間〕 午前9時30分～11時30分
〔会場〕 あいとびあセンター
〔対象〕 市内在住の65歳～おおよそ80歳の方
〔定員〕 15人
〔講師〕 杉淑子さん（狛江栄養士会管理栄養士）、ほか

健口（健康）講座

～噛むことの大切さを
知りませんか？

〔日程・内容〕 左表とおり（全6回）
〔時間〕 午前10時～11時30分
〔会場〕 あいとびあセンター
〔対象〕 65歳以上の方で5月22日(木)から参加できる方
〔定員〕 20人
〔講師〕 歯科医師、健康運動指導士等



栄養改善教室～おい知らずの美味しい食事

日程	内容
6月6日(金)	講義 何をどれだけ摂るのかな？
6月20日(金)	講義 高齢期の身体の特徴とその食事について
7月4日(金)	調理実習 認知症を防ぐかんたん料理
7月18日(金)	調理実習 低栄養を防ぐかんたん料理
8月1日(金)	調理実習 バランスのとれた少人数の料理
8月22日(金)	講義・終了式 「バランスこま」と「食生活の指針」について

健口（健康）講座

日程	内容
5月22日(木)	簡単な口腔診査、機能診査、口腔の仕組み 健口体操（実技）
5月29日(木)	噛むことの大切さ、口腔清掃の仕方 健口体操（実技）
6月19日(木)	口腔清掃と気道感染（誤嚥性肺炎） 健口体操（実技）
6月26日(木)	嚥下機能のメカニズム 健口体操（実技）
7月17日(木)	唾液の働き 健口体操（実技）
7月31日(木)	加齢に伴う機能の衰え 健口体操（実技）