

ケアマネだより

令和6年6月発行

- ◇ 社協理念 あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪
- ◇ 経営理念 おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



今年度も昨年と同じメンバーでスタートさせて頂きました。今年度もよろしくお願ひします。昨年皆さんから「地域にあったらいいな、と思うサービス」について、多くの回答を頂きました。その中に「地域に高齢者が集まれる所が欲しい」「体を動かしたりおしゃべりができる会があるといい」などのご意見がありました。

魚沼市には、65歳以上の方を対象にした事業がありますのでご紹介します。介護認定を受けていらっしゃる方は対象になりませんが、介護されているご家族の皆さんの気分転換や介護予防にいかがでしょうか。



◇若返りトレーニング教室

ストレッチや筋力トレーニング中心とした運動教室です。市内8会場で開催しています。（※会場についてはホームページ等でご確認お願いします。）

転倒骨折の防止、運動機能の低下防止のため、高齢者向けのトレーニング機器を使用し、運動機能の向上を図ります。同世代の方と交流しながら楽しく介護予防をしてみませんか。

- | | | | |
|--------|--------------|---|---------------------|
| 週1回コース | 送迎なし：月1,000円 | / | 送迎あり（課税世帯）：月2,500円 |
| | | / | 送迎あり（非課税世帯）：月2,000円 |
| 週2回コース | 送迎なし：月2,000円 | / | 送迎あり（課税世帯）：月5,000円 |
| | | / | 送迎あり（非課税世帯）：月4,000円 |



◇いきがい活動支援通所事業

地域の高齢者を対象に、毎週通える社会参加の場を提供します。

昼食・送迎つきです。茶話会、脳トレやゲーム、歌、軽体操などを楽しみませんか？月に1回程度は運動指導士による運動教室もあります。

- ・毎週おおむね午前10時から 午後3時まで
- ・1回参加あたりの利用料金（昼食・送迎代込み） / 市民税課税世帯 750円
市民税非課税世帯 450円
- ・お住まいの地域により実施会場が異なります。
（小出老人福祉センター、旧堀之内庁舎、広神老人福祉センター、守門高齢者センター等）
- ・1週間で最大3日まで利用することができます。



これからの時期は暑い日が続きます。

～高齢者のための熱中症対策をご紹介します～

- ① エアコン・扇風機を上手に使用する。
- ② 部屋の温度を測る。
- ③ 部屋の風通しをよくする。
- ④ こまめに水分・塩分を補給する。
- ⑤ シャワーやタオルで身体を冷やす。
- ⑥ 暑い時は無理をしない。
- ⑦ 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子
- ⑧ 涼しい場所・施設を利用する。



※高齢者は特に注意が必要です※

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する身体の調節機能が低下します

高齢者は身体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方はかかりつけの医師にご相談ください。



編集後記:

今年度もケアマネだよりを担当させて頂きます。

見やすく、読みやすいたよりになるよう心がけようと思いますのでよろしくお願い致します。 渡部



魚沼社協居宅介護支援事業所

〒946-0062

魚沼市一日市 320番地

(魚沼農協藪神プラザ店2階)

TEL:025-792-8184

FAX:025-792-8060

