

〈いくつになっても生きがいをもち、支え合い安心して暮らせるまちをつくろう〉

平成28年4月から **新しい「地域づくり」が始まります**

—介護保険法改正による介護予防・日常生活支援総合事業のご紹介—

高齢者の生活を支えるための地域づくり

介護や生活支援を必要とする高齢者や、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増える中、生活の継続に必要な買い物や掃除の支援、高齢者が生きがいを持って参加できる活動が、これまで以上に必要になると見込まれます。このため、従来の介護保険のサービスだけではなく、地域のニーズや実情に応じて、住民が実施する取組も含めた、多様な担い手による高齢者の支援体制を、地域の中に作っていくことが求められています。

地域の人みんなで一緒に取り組む介護予防活動を応援します

自分らしく地域で暮らし続けるためには、一人ひとりができる限り健康づくりや介護予防に努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切です。また、役割を担うことは介護予防にもつながります。いつまでも元気で地域の中で過ごせるように、集落サロンなど、身近な場所で、地域の誰もが参加できる、住民の自主的な介護予防活動を幅広く応援していきます。

高齢者のための地域活動を支援します

こうした住民の皆さんの参加による、幅広い支え合いの地域づくりを推進するため、飯山市では、平成28年4月から介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を実施します。新しい「総合事業」では、地域住民の皆さんによる高齢者の介護予防活動や生活支援の自主的な取組を応援します！

■高齢者が参加できる定期的・継続的な介護予防活動を応援します。

～取組の内容や開催場所は、住民の皆さんのアイデアで～

介護予防や健康づくりの教室に参加してみたいけど、どの教室に参加すれば良いか、わからない。

あなたの健康状態にあった介護予防教室を一緒に選びますので、ご相談ください。

自宅を会場に、近所の皆さんが集まれるサロンを開いてみたいけど、やり方がわからない。

集落サロン以外の自主的な活動も支援しますので、ご相談ください。

介護予防や健康づくり活動のお手伝いをしてみたいけど、どうすれば良いか、わからない。

介護予防サポーター講習会を実施していますので、積極的にご参加ください。

総合事業では、どんな介護予防活動に参加できますか？

ご近所さんとお茶やお話をしたい



集落サロンへの参加は
いかがですか？

体操で健康づくりをしたい



介護予防教室への参加
はいかがですか？

独りで食事するのは寂しく、
食が進まない



近所の方とランチ会は
どうですか？手料理を
ふるまったり、一緒に作
るのもいいですね！

将来の自分のため
にも、介護予防を
学んでみたい



介護予防サポーター講習
会に参加して、一緒に介
護予防に取り組んでみま
せんか？

総合事業では、どんな生活支援がありますか？

体の調子が悪くて
ごみ出しが大変



ご近所の支え合いの中で、
ごみ出しのお手伝いをし
てみるのはどうですか？

スーパーは遠いし、足も悪くなって
買い物やご飯の支度に困っています



有償ボランティアによる
家事支援の利用はどうで
すか？



お弁当をお声掛けしなが
ら、手渡しでお届けしま
す。

足腰が悪くなって
掃除ができない



ホームヘルパーがご自
宅に伺って、生活の手
助けをします。

要支援認定を受けて、介護保険のサービスを利用
していますが、引き続き利用できますか？

現在、介護保険のサービスを利用している方は、認定
の有効期間中は、引き続き、従来型の訪問介護や通
所介護を利用することができます。更新する際、要介
護認定審査を省略して、基本チェックリストを実施して、
サービスを利用することも可能です。

どうやって利用・参加することができますか？

まずは地域包括支援センターにご相談ください。地
域包括支援センターは、介護予防教室への参加、
介護保険や総合事業のサービス利用について、ま
た、生活の中での困りごとや心配ごとなど、みなさん
が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるための、
必要な援助や支援を行う地域の総合相談窓口です。

詳しくは、お近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

飯山市 地域包括支援センター

〒389-2292 飯山市大字飯山1110番地1 飯山市役所内

電話：0269-62-3111(内線183・186) ホームページ：www.city.iiyama.nagano.jp