

1

「介護予防センター」ってどんなところ??

市は、介護予防を推進するための拠点として「介護予防センター」を新設しました。介護予防センターは、福祉協議会が市から委託を受けて運営しており、社会福祉士、理学療法士、保健師の専門職員が業務を行っています。高齢の方がいつでも元気に住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう、地域包括支援センターや老人クラブ、民生委員や福祉委員の方などと連携しながら、地域に密着した活動を行っています。



↑「ノルディックウォーキング」は、生活習慣病の予防や姿勢の矯正などの効果が期待できます。



↑「いきいき百歳体操」の様子。高知市が開発した高齢者向けの筋力トレーニング。体力向上や歩行の安定などの効果が期待できます。

介護予防センターでは、こんな活動をしています

いつまでも元気に生活するために「介護予防教室」

「介護予防教室」では、高齢の方向けの筋力トレーニングとして「いきいき百歳体操」や「ノルディックウォーキング」、「口腔機能向上教室」などの介護予防運動や栄養士による「栄養教室」を実施しています。参加者は、60歳から90歳代と年齢が幅広く、「足のむくみが減った、外出の機会が増えた、立ち上がりが楽になった」などの声があります。また、町内会や老人クラブなどのイベントにセンターの職員が出向き、介護予防に関する出前講座を開催しています。

地域活動の主役は、高齢者「介護予防リーダーの養成」

高齢の方が町内会の行事などで、「いきいき百歳体操」などの介護予防運動を自主的に行えるよう、地域活動の担い手となる介護予防リーダーの養成を行っています。これまで2回の養成講座を開催し、59の方が介護予防リーダーになっています。



介護予防リーダー養成講座の様子。参加者は、介護予防運動の実施方法などを学びます。



介護予防リーダー養成講座に参加した東郊町内会老人クラブ「たんぽぽ会」会長

さいとう まさえ
齋藤 政枝 さん

老人クラブのイベントで、介護予防教室の出前講座を開催してもらったときに「いきいき百歳体操」を知りました。

東郊町内会の会員から体操をやってみたくてという声があがったので、介護予防リーダー養成講座を受講し「いきいき百歳体操」の実

施方法を学び、早速11月に東郊町内会館で「いきいき百歳体操」を行いました。介護予防教室を、自主的に実施した初めての町内会です。参加者から「ぜひ、また参加したい」という多くの声をいただくことができ、今後も定期的に開催したいと思っています。

この時期、外出を控える方もいるかと思いますが、少しずつ参加者を増やしていきたいですね。

他にもこのような活動を行っています

- 75歳の介護保険サービスを利用していない方のお宅を訪問し、身体・生活状況を聞き取る訪問調査を実施しています
- 老人ホームで入居者の話し相手となる傾聴ボランティア養成講座を実施しています
- 認知症の方への理解を深めるための「認知症サポーター養成講座」を実施しています



いきいき百歳体操の様子



特集

「しあわせサポートセンター」ってどんなところ??

市は、平成26年4月に高齢の方、障がいのある方への相談業務をはじめ、介護予防事業の実施、犯罪を犯してしまった方の更生保護、老人クラブの活動に対する支援などを行う「しあわせサポートセンター」を開設しました。

今月の特集は、「しあわせサポートセンター」に入居している「介護予防センター・障がい者総合支援センター・更生保護サポートセンター・老人クラブ連合会」の4団体についてご紹介します。

2

「障がい者総合支援センター」
ってどんなところ?

障がい者総合支援センター「Chip(ちっぷ)」は、障がいのある方やその家族などのさまざまな相談に応じる総合窓口として、相談支援専門員、社会福祉士、精神保健福祉士の専門職員が業務を行っています。

主に、障害福祉サービスの開設に伴い、総合福祉センターから移設されました。主に、障害福祉サービスの内容説明や利用計画の作成、提供している事業所の紹介、利用にあたっての手続方法の説明などを行っています。

また、障がいのある方の支援体制構築のため、障がい福祉関係機関・団体などと連携し、学習会や講習会を開催しています。

この他、介護予防センターと更生保護サポートセンターが新設されたことにより、特別児童扶養手当や障害年金などに関する問い合わせを受けたり、保護司と一緒に相談対応ができるなど、連携が図りやすくなっています。

障がい者総合支援センターでは、
こんな活動をしています

■日常生活を送る上での悩みや困りごとの相談を受け付けます。

：Chipでは、障害福祉サービスの利用方法や年金・就労のこと、余暇の過ごし方などについて、障がいのある方やその家族から相談を受け、必要な情報を提供します。

■障害福祉サービスなどの利用計画を作成します。

：福祉・保健・医療・教育・就労など、障がいのある方の生活状況に応じてサービスの利用調整を行います。

■関係機関などと連携し、障がいのある方を中心とした支援体制を整えます。

：地域包括支援センターや児童相談所などと連携し、ヘルパーなどの福祉サービスの利用に向けた手続きの支援を行います。

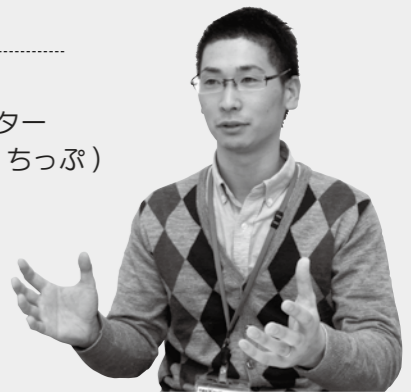
なぜChipという愛称なの?

Chipの愛称は、二つの言葉を由来にしています。一つは、千歳市の魚「ヒメマス(チップ)」です。障がいのある方の中核施設として千歳に根ざした活動をしたという思いがあります。

もう一つは、多くの情報を集積し発信する半導体集積回路(IC)の総称「チップ」です。Chipの活動を周辺地域にも発信し、新しい地域支援体制の構築を目指したいという思いが込められています。

障がい者総合支援センター
Chip(ちっぷ)

社会福祉士
うちだ ともひさ
内田 知寿 さん



障がい者総合支援センター「Chip(ちっぷ)」では、4人のスタッフが障がいのある方やそのご家族から障害福祉サービスの利用方法や就労のことなどさまざまな相談の受付、サービスを利用するときの申し込みの援助などを行っています。

最近では、知的障がいのある方の1人暮らしに向けた支援として、金銭管理、食事などの家事全般、就労などについて、本人にどのような支援が必要なのか家族と一緒に話し合い、公的な福祉サービスに限らず、民生委員やボランティアなどによるサポートができないかを検討しました。

相談に来られる方は、一人ひとり生活する環境が違うので、あらゆる選択肢の中から本人が選んで、より良い生活を送ってもらうように支援しています。相談は無料です。電話による相談は24時間受け付けていますので、気軽にご相談ください。



3

「更生保護サポートセンター」ってどんなところ?

近年、保護観察対象者の増加により、保護司(犯罪や非行を犯してしまった保護観察対象者を更生するために活動している方)の活動を支える仕組みや更生保護活動の拠点として、更生保護サポートセンターを開設しました。

更生保護サポートセンターでは、
こんな活動をしています

■保護司の活動支援

：保護観察対象者やその家族との面接場所の確保、前歴を承知した上で雇用する「協力雇用主」の確保
：保護司の方々による処遇会議・情報交換会の企画・運営など

■地域の関係団体との連携、推進

：更生保護関係機関との情報交換・研修、地域のさまざまな機関・団体との連携

■地域に根ざした犯罪・非行防止活動

：学校や警察と協同して行う犯罪予防活動、市民からの犯罪相談対応など

■更生保護活動に関する情報発信など

：市民、関係機関に対する更生保護の説明、「更生保護サポートセンターだより」の発行
：新たな保護司の確保

【しあわせサポートセンター入居団体の連絡先】

■介護予防センター

☎(23)0012
土・日・祝日を除く8時45分～17時15分

■障がい者総合支援センター

☎(27)2210
土・日・祝日を除く8時45分～17時15分
※電話による相談は、24時間受け付けています。

■更生保護サポートセンター

☎(49)6330
土・日・祝日を除く10時～16時

■老人クラブ連合会

☎(22)0103
土・日・祝日を除く10時～16時

4

「老人クラブ連合会」ってどんなところ?

老人クラブ連合会は、「老後の幸せを高齢者自身で創りだそう」を合言葉に、老人クラブ相互の連絡調整や情報交換、会員同士の親睦を図るための活動を行っています。

市内には、老人クラブが73団体あり、3,600人以上の会員がいます。60歳以上の会員が、趣味活動やレクリエーション、健康づくりのための体操などの活動を行っています。

老人クラブ連合会では、こんな活動をしています

■各種大会や研修会などの実施

：芸能チャリティーショー、老人福祉大会、パークゴルフ大会、女性リーダー研修会、ふまねっとサポータースキルアップ教室など



←「ふまねっとサポータースキルアップ教室」の参加者は、「ふまねっと運動」の実施方法などを学び、自分の所属する老人クラブで実践します。

※50cm四方のマスの中をゆっくり歩行する運動で、歩行機能の改善や集中力の向上などが期待できます。

■老人クラブの新規結成に関する受付

：新たに老人クラブの結成をお考えの方は、気軽にご相談ください。

【特集記事のお問い合わせ先】

■介護予防センター

高齢者支援課介護相談・予防係 ☎(24)0294

■障がい者総合支援センター

障がい者支援課障がい福祉係 ☎(24)0327

■更生保護サポートセンター

福祉課総務係 ☎(24)0292

■老人クラブ連合会

高齢者支援課高齢福祉係 ☎(24)0295

