

令和6年度版

65歳以上の帯広市民のみなさんへ

このリーフレットは一般介護予防事業、支え合い活動などについて掲載しています。介護予防・生活支援サービス事業については「みんなの介護保険」をごらんください

はじめよう! つづけよう! 介護予防

～帯広市介護予防・日常生活支援総合事業のご案内～

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには、元気なうちからフレイル*予防に取り組むことが大切です。皆さんに合った介護予防の取り組みで、自分も地域も元気にしましょう!

*フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態です。



一般介護 予防事業

趣味活動や簡単な運動などを通して介護予防の取り組みを実践し、生きがいや役割を持ちながら地域で元気に過ごすことができるよう、介護予防教室の実施や、地域で活動する自主グループへの講師派遣を行います。

げんき活動コース これから活動を始めたいという人向け

地域で活動していくきっかけづくりのための教室です。教室が終わってからも地域で継続して活動していくことを目指して、脳トレや簡単な運動、レクリエーション、専門職の講話などさまざまなプログラムを行います。



- 対象: 65歳以上の帯広市民
- 実施期間: 令和6年6月～令和7年2月
- 会場: 市内コミセンや福祉センター等
- 費用: 無料
- 参加回数: 実施期間中にいずれか1か所の会場で12回参加可能
- 申し込み: 実施事業所で受け付け

げんき活動コース チャレンジデー

続けて通うのは難しいけれど、1回なら参加できる方、どんな内容なのか体験してみたい方、お友達と、ご家族と、お一人で、ぜひご参加ください



※会場、実施事業所などについては、広報おびひろまたは帯広市のホームページをごらんください。

グループ向け講師派遣 活動を継続していきたいグループ向け

地域で活動する自主グループに、**リハビリ専門職**や**活動支援者**を派遣します。

リハビリ専門職派遣事業

専門職が講話と実技を通じて、介護予防のための知識や技術を提供します

- ◆ 1回60分間
- ◆ 栄養士、歯科衛生士、リハビリテーション専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)のうち実施期間中に異なる専門職を3回まで利用可能
- ◆ 月曜日から土曜日(祝日を除く)



活動継続コース

介護予防の視点をもった講義や実技を行い、地域でできる活動を増やせるよう支援します

- ◆ 1回90分以内
- ◆ 実施期間中に3回まで利用可能
- ◆ 月曜日から土曜日



リハビリ専門職派遣事業と活動継続コースの詳細

- 対象:以下のすべてに該当する自主グループ
 - ① 会員が65歳以上であり帯広市内で活動している
 - ② 月1回以上継続して活動している
 - ③ 新規の参加者を受け入れている
 - ④ 介護予防につながる活動をしている
- 実施期間:令和6年4月～令和7年3月
- 費用:無料(会場費などは申込グループの負担)
- 申し込み:「リハビリ専門職派遣申込書」または「活動継続コース申込書」に記入の上、開催予定日の30日前までに地域福祉課へご提出ください。申込書は、地域福祉課やコミセン、福祉センターなどで配布している他、帯広市のホームページからもダウンロードできます。

～テーマの例～

リハビリ専門職派遣事業

- 低栄養予防とバランスの良い食事
- 転倒しないからだづくり
- 認知症予防
- オーラルフレイル(口腔機能の低下)の予防 など

活動継続コース

- ラジオ体操、リズム体操
- 脳トレ、認知症予防体操
- 終活についての講話
- ふまねっと
- ディスコン・ボッチャ など



活動支援者の募集

介護予防のための支援をしたい人向け

特技や経験を生かして、介護予防の活動支援者になってみませんか。活動支援者は、活動継続コースの講師として高齢者の自主グループが活動している場へ出向き、知識や技術を提供します。



登録要件

- ① さまざまな心身の状態の高齢者に合わせて、運動、趣味、教養、文化など介護予防に資する分野の支援ができる
- ② 5人以上のグループを対象に、1年以上支援した実績がある
- ③ 政治活動、選挙活動、宗教活動及び営利活動を目的としない
- ④ 帯広市暴力団排除条例(平成25年条例第29号)第2条第1号から第3号に該当しない

「〇〇の講師だった経験を生かして活動したい(手芸、ヨガなど)」「持っている資格を生かして地域で活動したい」という方はぜひご登録ください。



登録申し込み

地域福祉課やコミセン、福祉センターなどで配布している「活動支援者登録申請書」に記入の上、地域福祉課へご提出ください。

支え合い活動



地域には生活上のちょっとした困りごとがたくさんあります。それを他人事ではなく、自分のことととらえ、助け合える地域づくりが必要です。社会参加で自分も地域も元気になります。支援の担い手として活躍しませんか？

生活援助員養成研修

掃除や買い物などあなたのできることを活かし、支援を必要とする人の「てだすけ」を実施することができます。帯広市が独自に実施している訪問型サービスの「てだすけサービス」に従事することができる生活援助員を養成する研修を行います。※研修の日程及び受講生募集については、帯広市のホームページや広報おびひろなどでお知らせします。



ちょっとした支え合いサポーター養成講座

地域のちょっとした困りごとに対して、地域の人でお互いに支え合う(助け合う)ことが住み慣れた地域で暮らしていくために必要です。その考えを正しく理解して他人にも伝えられる人、正しい知識やマナーを学び、支え合いを日常生活の中で実践できる人(ちょっとした支え合いサポーター)を養成するための講座です。※団体の依頼に応じ、出張講座も行います。

【問合せ】帯広市第1層生活支援コーディネーター(帯広至心寮内) TEL 080-5596-1671

ボランティア養成講座

ボランティア活動に興味のある方にボランティアの基礎知識や技術及びボランティア活動を体験する機会を提供し、地域と人を支えるボランティアを養成する講座です。※年1回開催します。

【問合せ】帯広市社会福祉協議会(地域福祉課) TEL 21-2414

みなさんの介護予防活動、支え合い活動を支えます 地域包括支援センター、地域支え合い推進員にご相談ください

地域包括支援センターについて

高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、介護予防をはじめ、介護、福祉、健康、医療などさまざまな分野から総合的に高齢者とその家族を支援しています。心配ごとがあればお気軽にご相談ください。



地域支え合い推進員について

日常生活圏域ごとに配置された地域支え合い推進員（地域に支え合いを広げ、高齢者の生活支援の基盤整備をする役割）が地域の皆さんと一緒に、支え合いを推進する話し合いや活動を行っています。

東、鉄南 圏域担当

地域包括支援センター帯広至心寮

東

帯広市西2条南6丁目1番地4ポトスビル201号室
[電話] 0155-66-4613

鉄南

帯広市西5条南30丁目19番地
[電話] 0155-24-1150

地域支え合い推進員

東

社会福祉法人 真宗協会
[電話] 0155-24-1150

鉄南

社会福祉法人 元気の里とかち
[電話] 0155-26-7131

川北、西 圏域担当

地域包括支援センター帯広市社会福祉協議会

川北

帯広市西14条北1丁目1番地18アディ14A-1
[電話] 0155-66-4535

西

帯広市公園東町3丁目9番地1
[電話] 0155-21-3292

地域支え合い推進員

川北

社会福祉法人 帯広市社会福祉協議会
[電話] 0155-21-2414

西

社会福祉法人 博愛会
[電話] 0155-58-6789

西帯広・開西、広陽・若葉 圏域担当

地域包括支援センター愛仁園

西帯広・開西

帯広市西24条南1丁目33番地17
[電話] 0155-61-1616

広陽・若葉

帯広市西16条南28丁目2番地1
[電話] 0155-49-2338

地域支え合い推進員

西帯広・開西

社会福祉法人 普仁会
[電話] 0155-61-1616

広陽・若葉

社会医療法人 北斗
[電話] 0155-36-7723

南、川西・大正 圏域担当

地域包括支援センター帯広けいせい苑

南

帯広市西5条南37丁目1番7号
[電話] 0155-67-8437

川西・大正

帯広市川西町西1線47番地3
[電話] 0155-53-4771

地域支え合い推進員

南

社会福祉法人 慧誠会
[電話] 0155-67-8437

川西・大正

社会福祉法人 帯広太陽福祉会
[電話] 0155-64-5565

問合せ

帯広市 地域福祉課

電話(0155)-65-4113
FAX(0155)23-0158

令和6年3月作成