―住み慣れた地域で安心した生活を―

高齢者の在宅生活を支援しています

町では、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるよう、高齢者の方への生活支援に取り組んでいます。ここでは、そのための主な事業を紹介します。

配食サービス事業

栄養バランスの整った食事（昼食・夕食）をお届けし、配送時に本人の安否を確認（昼2回・夕1回）します。

●**対象者** 満65歳以上の独居の方で、栄養バランスの取れた食事の摂取が難しく、定期的な見守りが必要な方。

●**利用料** 食材料費として、1食514円（おかずのみ1食462円）

※配送は、社会福祉法人わたむきの里福祉会に業務委託しています。配送日などは、ご相談に応じて決定します。（土日祝日、年末年始を除く。）

緊急通報システム運営事業

緊急通報装置を設置（貸与）し、緊急事態の発生時の安否確認や救急搬送などに24時間・365日体制で対応します。

●**対象者** 満65歳以上の独居の方で、緊急対応が必要となる慢性的な疾患がある方。

●**利用料** なし

万一の場合、緊急通報を日野町緊急通報受信センターにおいて受信し、必要時には、利用者宅に救急車が出動します。

※受信センターの設置・運営は、大阪ガスセキュリティサービス㈱に業務委託しています。

※電話回線の種類によっては、装置を設置できないことがあります。

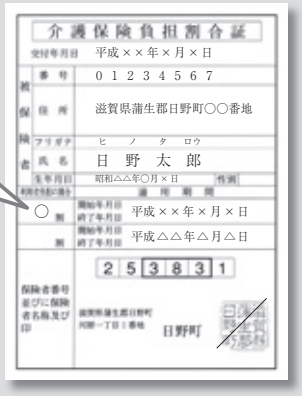
◆介護保険負担割合証を送付しました

要支援、要介護認定を受けている方全員に、7月中旬に「介護保険負担割合証」を送付しました。

介護保険負担割合証とは、介護保険制度の改正に伴い、平成27年8月から、一定以上の所得がある方は、介護保険サービスの利用者負担が2割になることから、利用者負担割合が1割または2割と記載された証明書のことです。

介護サービスを利用するときには、この介護保険負担割合証が必要となり、サービス事業者は、この介護保険負担割合証をもとに、利用者の負担割合を確認されます。

今後、介護保険負担割合証は、毎年7月に介護保険の要支援・要介護認定者の方全員に交付します。


介護保険負担割合証

受付年月日　平成××年×月×日

被保険者　番号　0 1 2 3 4 5 6 7

住所　滋賀県蒲生郡日野町○○番地

フリガナ　ヒ ノ タ ロウ

氏名　日 野 太 郎

生年月日　昭和△△年○月×日　性別

適用期間

○ 新　開始年月日　平成××年×月×日
終了年月日　平成△△年△月△日

新　開始年月日
終了年月日

2 5 3 8 3 1

保険者番号並びに保険者名称及び印　日野町

ご自身の負担割合（1割または2割）が記載されています。

※負担割合証は、白色です。

◆問い合わせ先
介護支援課　介護支援担当
☎㊿6501

みんなで無理なく節電を！

この夏の電力供給状況は、関西電力供給地域において、最低限必要とされる予備率3％以上を確保できる見通しですが、発電所のトラブルなど不測の事態に備え、節電に取り組みましょう。

家庭でできる節電メニュー

◎エアコンの設定温度は28℃に心がける。

◎エアコンのフィルターをこまめに清掃する。

◎無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使用する。

◎冷蔵庫を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにする。

◎冷蔵庫の温度設定を「強」から「中」に変える。

◎冷蔵庫は、壁との間に適切な間隔を開けて設置する。

◎麦茶など熱いものは冷ましてから入れる。

～地域の交流の場づくり　認知症予防をみんなで楽しく!!～

「あ」かるく 「あ」たまを使って 「あ」きらめない スリーA（認知症予防 脳活性化リハビリゲーム）リーダー養成講座　受講者募集!!

現在65歳以上の高齢者の約4人に一人が認知症とその予備軍と推計されています。たとえ認知症であったとしても、地域でいきいきと生活できるよう、また、地域において、誰もが、楽しみながら認知症予防に取り組んでいただけるよう日野町社会福祉協議会へ業務委託し、スリーA（認知症予防　脳活性化リハビリゲーム）のリーダー養成講座を下記の日程で実施します。

●講座日程

講座内容	Aコース	Bコース	Cコース
認知症予防教室とは	9月28日(月) 午前	10月26日(月) 午前	11月30日(月) 午前
スリーAのポイント	9月28日(月) 午後	10月26日(月) 午後	11月30日(月) 午後
予防ゲームの効果	9月30日(水) 午前	10月28日(水) 午前	12月2日(水) 午前
ゲームで使う道具を作ってみましょう。	9月30日(水) 午後	10月28日(水) 午後	12月2日(水) 午後
教室を行う時のために	10月3日(土) 午前	10月30日(金) 午前	12月4日(金) 午前
スリーAリーダー養成講座修了者スキルアップ講座	10月3日(土) 午後	10月30日(金) 午後	12月4日(金) 午後

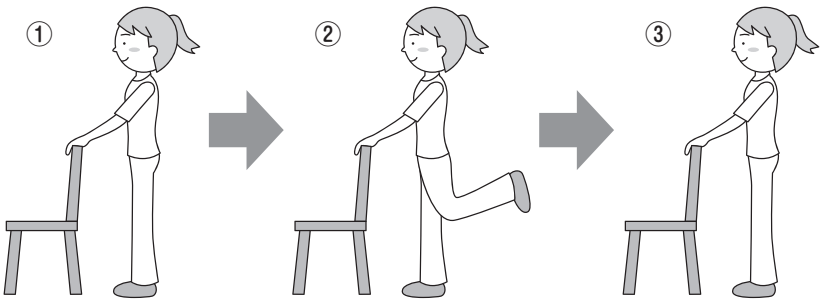
※A～Cコースの中から1コースを選んでいただきお申し込みください。
　各コースは先着順で定員（各コース30名）になり次第締め切ります。
※スリーAリーダー養成講座修了者スキルアップ講座の対象者については個別に別途、通知させていただきます。

受講後は地域のリーダーとして、活動していただきます。

●**受講条件**　町内に在住・在勤の方なら、どなたでも受講していただけます。
●**申し込み締め切り**　8月28日（金）
●**開催場所**　日野町勤労福祉会館
◆**申し込み先**　日野町社会福祉協議会　☎㊿1219
※土・日・祝日を除く執務時間中（8:30～17:15）にお申し込みください。

さぁ 運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう～

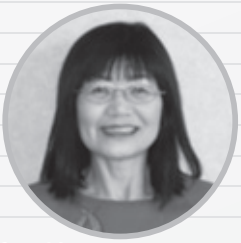


①イスの背もたれをつかみ、まっすぐに立ちます。
②足を一歩後ろに下げ、踵が太ももの裏に近づくように、膝をゆっくり曲げます。
　※曲げた膝が軸足よりも前に出ないようにしましょう。
③足を元の位置に下ろします。
　※回数は1セット左右5～10回ずつです。1日2～3セットできるよう徐々にセット数を増やしていきましょう。

『膝曲げ』
太ももの後ろを強くする運動

ワンポイントアドバイス

※しっかりとした筋肉がつくと、膝痛の軽減になります!!



紹介したのは…
介護予防事業講師　運動指導士
村井　幸江 さん