



## 介護者手当

市では、介護が必要な人を在宅で介護している人に対して、その労をねぎらうための『介護手当』を毎年7月1日と1月1日を基準日として支給しています。

平成20年7月1日の基準日に対象となると思われる人に、すでに通知を出しましたので、手続きしてください。7月に入っても通知が来ない人は、ご連絡ください。

支給額 1回当り 60,000円

### 支給対象

次の～のすべてに該当する要介護者と6カ月間以上同居し、生計を同じくしている介護者

基準日の6カ月前から市内に在住している人  
介護保険制度の要介護認定が、基準日前6カ月間継続して要介護3～5に該当していると認められた人や、それに相当する寝たきりや認知症の人

入院・施設入所・短期入所等の日数が、基準日前6カ月の間に45日以下の人

基準日前6カ月の間に特別障害者手当を受けていない人

基準日前6カ月の間に生活保護を受けている介護者に介護されていない人

申請場所 高齢者支援課(大仁庁舎)

市民部市民サービス課(伊豆長岡庁舎)

葦山支所葦山市民サービス課(葦山庁舎)

申請期間 7月2日(水)～18日(金)

土・日・祝日を除く8:30～17:15、

木曜日は19:00まで延長

### 持ち物

印鑑、振込先の通帳(ゆうちょ銀行の通帳は不可)、申請書(申請書の送付があった人のみ)



いつもありがとう...  
あなたのおかげです

問合せ 高齢者支援課 電話 0558 76 8011

「最近家にこもりがち」というおばあちゃん・おじいちゃんに紹介してください!



食事のときにむせていたが、口腔の運動(特に舌を鍛える運動)をやっていたらまったくむせなくなった。  
夜になると足がつっていたが、ボール膝痛体操を続けていたらなくなった。  
長い間続いていた尿もれがなくなった。今は咳をしても大丈夫。嬉しくて下着を十枚も買ってしまったんです。  
ここに来ると二度三度と声を立てて笑う。教室に通い初めて二カ月前、和式トイレがつかなくなったが、握力強化の運動を自宅でもやっていた。  
久しぶりに会った親せきから、「若返った、生き生きして姿勢も良くなった」と言われ自信が出た。  
骨折した後治らなかつた傷みが消えた。膝にモイラステープを貼らなくなった。

## 介護予防教室参加者の喜びの声

## 介護が必要になる前に...

# 高齢者介護予防教室

参加無料

市では、高齢者が地域で安心して楽しく健康に生活できるように、下記の教室を行っています。ぜひご参加ください。

(\*高齢者とは、65歳以上の人を指します。)

問合せ 高齢者支援課 電話 0558 76 8011

### 特定高齢者向け介護予防教室(9教室 毎週1回)

要支援・要介護など介護が必要な状態になる前に、介護予防教室へ参加しましょう。保健師・作業指導者・音楽演奏者・運動指導士・歯科衛生士・栄養士等による無料の教室を開催しています。

#### 対象 特定高齢者

\*特定高齢者とは、特定健診とあわせて実施される生活機能評価において、生活機能の低下が心配され、近い将来、介護が必要となる可能性が高いと考えられる高齢者です。

教室名	対象地区	曜日	時間	場所
水晶苑 介護予防教室	大仁	月・火・木	9:30～12:00	水晶苑
やすらぎ 介護予防教室	長岡・葦山	月・水・金	9:30～12:00	やすらぎの家
直営大仁 介護予防教室	大仁	月	9:00～11:30	大仁保健センター
直営長岡 介護予防教室	長岡	水	9:00～11:30	長岡保健センター
直営葦山 介護予防教室	葦山	金	9:00～11:30	葦山保健センター



この教室に入るにやー  
まず健診を  
受けるぞらよ

教室の内容  
口腔体操、歌  
膝痛、腰痛、尿漏れ  
予防改善体操  
大腰筋体操  
ストレッチ  
ボールを使った筋肉  
トレーニング  
認知症予防  
医師の講話  
など



### 一般高齢者向け介護予防教室(16教室 毎週)

\*予約不要

教室名	曜日	時間	場所
水晶苑体操教室	大仁	月～金	13:00～14:30
やすらぎ体操教室	長岡	月～金	13:00～14:30
めもと湯体操教室	葦山	木	9:00～10:30
大仁体操教室	大仁	火	9:00～10:30
田京体操教室	田京	火	9:30～11:00
吉田体操教室	吉田	火	13:00～14:30
立花体操教室(大仁)	立花	木	9:30～11:00
宗光寺体操教室	宗光寺	第2・4木	9:30～11:00
鳥打体操教室	鳥打	月	13:30～15:00
湯らっくす足湯教室	湯らっくす	火	9:00～10:30
立花台体操教室(葦山)	立花台	月	9:30～11:00
土手和田体操教室	土手和田	月	9:30～11:00
多田体操教室	多田	月	13:00～14:30
山木体操教室	山木	火	9:30～11:00
寺家体操教室	寺家	水	13:30～15:00
共和体操教室	共和	木	13:30～15:00

印は、六月から新たに開講した教室です。

#### 対象 一般高齢者

\*一般高齢者とは、要介護及び要支援の認定を受けておらず、また特定高齢者以外の高齢者です。

教室の内容  
口腔体操  
膝痛、腰痛、尿漏れ  
予防改善体操  
大腰筋体操  
ストレッチ  
ボールを使った筋肉トレーニング  
足の機能改善体操  
...などのうちいくつか