

# 介護予防・日常生活支援総合事業サービスが増えます！

市役所保健福祉・こども・子育て相談センター ☎ 0558-76-8010  
市役所長寿福祉課 ☎ 0558-76-8011

「介護予防・生活支援サービス事業」では、支援が必要な状態になったときに自宅で身体介護や家事援助を受ける訪問型サービス、介護が必要になることの予防・改善のために体操や趣味活動などを提供する通所型サービスを実施します。また、「一般介護予防事業」では楽だら体操教室や地区サロン活動の支援などを行います。これにより、利用者の選択肢が広がりました。

## 【訪問型サービス】

サービスを提供する人が訪問し、調理や掃除などを利用者と共に行い、利用者自身ができることが増えるよう支援します。

### ○介護保険事業者によるサービス

名称	内容
総合事業の訪問介護サービス (現在実施中)	ヘルパーによる掃除、洗濯、調理、買い物などの生活支援および入浴介助などの身体的介助1回60分程度の支援
サービスA (現在実施中)	ヘルパーなど(一定の研修受講者を含む)が掃除、洗濯、調理、買い物などの1回45分以内の生活支援

### ○住民参加型サービス(シルバー人材センターなどによるサービス)

サービスB (4月から開始)	住民など(一定の研修受講者)が買い物同行、掃除、洗濯物・布団干し、調理補助、ゴミ出しなどの簡易な家事援助
-------------------	--

## 【通所型サービス】

生活機能の維持向上のために体操や筋肉トレーニング、脳トレ、レクリエーションなどを行います。

### ○介護保険事業者によるサービス

名称	内容
総合事業の通所介護サービス (現在実施中)	3時間以上9時間未満でサービスを提供(事業所により異なる)、自宅～デイサービス間の送迎を行う
サービスA (現在実施中)	①1日コース:4時間以上 ②半日コース:3時間以上4時間未満 ③短時間コース:1.5時間以上3時間未満でサービスを提供。自宅からデイサービス間の送迎を実施する事業所と実施しない所がある

### ○住民主体型サービス(住民活動団体によるサービス)

サービスB (4月から開始)	介護予防を目的とした住民等が主体の定期的な通いの場(2～3時間程度の活動)、送迎なし
-------------------	--

### ○一般介護予防事業(公民館などで行う65歳以上のすべての市民を対象とした事業)

事業名	内容
楽だら体操教室 (現在実施中)	口腔体操、膝痛・腰痛・尿漏れ予防体操、ストレッチなどの軽い体操を中心とした講座
地区サロン (現在実施中)	地域の公民館などに月1回程度集まり、健康講座やレクリエーションを通して、仲間づくりの活動を行う

### 高齢者のための相談窓口 地域包括支援センター

お気軽にご相談ください！

名称	住所・電話番号
長岡地域包括支援センター (いちごの里内)	北江間 45-1 ☎ 055-946-0692
葦山地域包括支援センター (葦山福祉・保健センター内)	四日町 302-1 ☎ 055-949-9213
大仁地域包括支援センター (プレーグおおひと内)	白山堂 408-9 ☎ 0558-76-7311

## 介護や支援が必要な人への 支え手になってみませんか？

「総合事業」の特徴は、地域の支えあいによる介護予防や生活支援として「市民参加型サービス」があることです。これまでの経験や知識、趣味、特技などを生かし、サービスの支え手になって、地域社会で活動することにより、いきいきと生きがいを持ち自身の健康を維持しませんか。

シルバー人材センターや介護保険事業所で生活援助の仕事をするための研修を受けたい人、簡単な家事援助をする支え手として登録したい人、仲間とともにデイサービスを運営したい人、ぜひご連絡ください。

## 国際交流員サロールを紹介

市役所政策戦略課  
☎ 055(948)1415



国際交流員  
サロールトヤール・  
ハドバートル  
(ウランバートル出身)

市では、モンゴル国ソングノハイラハン区との都市交流および国際交流の発展のため、JETプログラム(語学指導などを行う外国青年招致事業)を利用して、モンゴル国から国際交流員(CIR)を招致しました。

現在、市の職員として政策戦略課都市交流室に勤務しており、東京2020オリンピック・パラリン

### 国際理解出前講座 (随時受付中)

国際交流員が出前形式で皆さんの元を訪問し、モンゴル国の文化、生活習慣、社会情勢などについて日本語で楽しく紹介します。お気軽にご相談ください。

対象 市内在住または在勤・在学する人で、5人以上の団体  
実施日時 8時45分から21時までの間の1時間程度  
実施場所 市内(会場は申込者が準備してください)  
実施経費 無料



長岡南小児童と一緒に給食を食べるサロール。給食センターの協力により、長岡南小、長岡北小でモンゴル料理の給食が実現しました

## 国際交流員がモンゴルを紹介！ 新連載

### サロールの一言

第1回(全12回)  
「春の足音」



皆さんサエンバエノー(※)国際交流員のサロールです。4月になると、気温も徐々に上がり、桜が咲き、日も伸びて気持ちすがすがしくなってきましたね。

日本ではこの時期、年度のはじめということもあり、卒業式、入学式などであわただしくなってきましたね。

モンゴルの4月は日本と比べてまだまだ寒いのですが、立春とともに日が伸びていき、「春が来た」という実感がわいてきます。というのも、この時期は、夜8時ごろまで明るいからです。子どもたちは学校から帰ってきて、夕食を食べてから暗くなるまで外遊びができるようになります。住宅街は子どもの遊ぶ声でにぎやかになっ



雪の下から芽を出す春一番の花「ヤルゴイ」

このコーナーでは、国際交流員のサロールが、モンゴルの文化や日本の違いなどについて、12回にわたって紹介していきます。

できます。白夜とまではいきませんが、夏は夜11時ごろまで明るいので、仕事が終わる夕方5時は昼間という感じで、とっても気持ちがいいです。なんだかわくわくしてくるのですが、皆さんも季節の移り替わりを実感して、素敵な春をお過ごしください。

(※)「サエンバエノー」は、モンゴル語で「こんにちは」の意味