

# 集まろう！ 集いの場

## ＝ 地域でサポートをするために ＝

問 高齢介護課 ☎51-6720

高齢者にとって、新型コロナウイルス感染症は感染の危険だけが問題ではありません。感染を恐れて外出しなくなったり、人との交流の機会が減ったりすると、体力や気力などが低下した状態（フレイル）となってしまう恐れがあります。高齢となってもいきいきと元気に過ごすために、集いの場を開催することで「人とのつながり」を保ち、閉じこもりを防止し、見守りながらサポートしていくことも大切です。

### 集いの場を開催するときに気を付けたいこと

- 実施方法について、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し決めましょう。  
不安な場合は市の保健師や、感染症に詳しい専門職などに相談してみましょう。
- 参加者の体温や体調の確認を行い、記録しましょう。
- 参加者に手洗いや手指消毒、マスクの着用を呼び掛けましょう。
- 人と人との距離を保ち、定期的に換気を行いましょう。
- 参加しなくなった人の把握や参加の呼び掛けを行いましょう。
- 感染予防をしながら集いの場を開催し、工夫とアイデアで地域のつながりを保ちましょう。

厚生労働省 通いの場

検索



厚生労働省「集まろう！通いの場」ウェブサイトでは高齢者が元気に過ごすための情報を公開しています。

※参考：「厚生労働省 地域がいきいき 集まろう！通いの場」より

高齢者の地域での生活を応援！

### 在宅介護支援センター

在宅介護支援センターでは次のような支援を行っています。お気軽にご相談ください。

- 地域の「集いの場」立ち上げ・継続のお手伝い
- 地域いきいき教室（介護予防教室）の開催
- 高齢者のお宅訪問（介護予防事業の紹介や、必要に応じて関係機関へつなぎます）
- 認知症サポーター養成講座の開催

在宅介護支援センター名	連絡先☎	担当地域（小学校区）
在宅介護支援センターみちのく苑	25-7700	三本木
在宅介護支援センターきゃんぱす	58-6606	東、藤坂、高清水
在宅介護支援センター八甲荘	58-5535	北園、深持
在宅介護支援センター老健とわだ	27-3130	洞内、松陽、ちとせ
十和田在宅介護支援センター	22-6666	南（旧下切田除く）
在宅介護支援センターハートランド	25-2221	西、旧下切田、四和
在宅介護支援センターおいらせ	72-2052	沢田、法奥、十和田湖

※お住まいの小学校区の在宅介護支援センターまでご相談ください。

## ＝ 少しでも長く自立した生活を ＝

### ■ 要支援者自立支援事業・要支援者パワーアップ事業 ■

申問 高齢介護課 ☎51-6720

「膝が痛くて歩くのがつらくなった…」 「年々体力がなくなってきた…」 そんな悩みをお持ちではありませんか。市では、市指定の事業所の専門職のもと、心身の機能改善のためのストレッチや運動、リハビリなどを行い、少しでも長く生き生きとした生活ができるようサポートします。原則3カ月間通ってもらい、終了後は習得した運動などを継続しながら、地域の集いの場などで自主的に介護予防に取り組めるよう支援します。

#### ① 要支援者自立支援事業

市内14カ所の整骨院・接骨院で、柔道整復師や健康運動指導士などの専門職が、身体機能が改善するよう、その人に合わせた指導を行います。

#### ② 要支援者自立パワーアップ事業

市内4カ所のリハビリテーション施設で、リハビリ専門職が個人の状態に合わせた運動プログラムの作成と支援を行います。

※詳しくは、高齢介護課までお問い合わせください。

#### ①②いずれも

- 期間 週1回、1時間程度。原則として3カ月（12回）、状況により6カ月（24回）
- 費用 無料
- 対象 要支援1・2と判定された人、基本チェックリストで事業対象者に該当した人