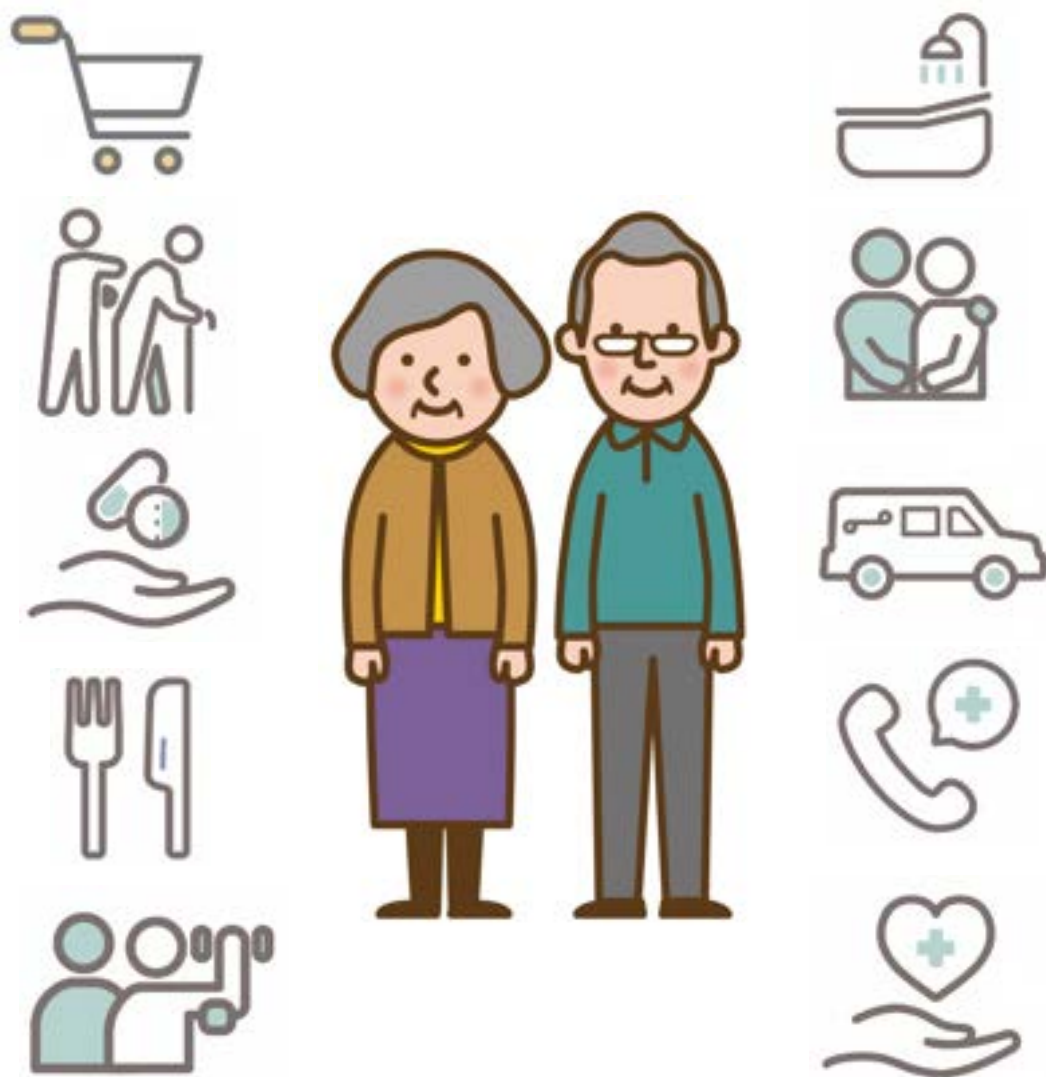


令和3年度版

あわら市

在宅ケアのしおり

住みなれた地域で、だれもが安心して暮らし続けるために



あわら市・あわら市社会福祉協議会

【令和3年10月発行】



このしおりの目的

在宅ケアのしおりは、高齢者を支える公的な制度やサービス、インフォーマルな取り組みなどの社会資源や地域資源を見える化(リスト化)したものです。

介護者や専門職の皆様をはじめ、“生活を支援する情報”“生きがいや社会参加につながる情報”を必要としている高齢者のために活用していただくことを目的にしています。

自分にできることは継続し、自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、その一助にご活用いただければ幸いです。



情報の追加、修正にご協力ください

今後も掲載内容の加筆修正を随時行いますので、未掲載の社会資源や地域資源(地域活動)などの情報があれば、あわら市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターまでご連絡ください(電話 73-2253)。

データ更新にご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



新型コロナウイルス感染症による内容変更

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されているサービスの内容が変更される場合がございます。最新の状況は、各項目の連絡先へ直接ご確認くださいませようお願いいたします。



目 次

＜各種相談と窓口＞			
専門職による相談窓口	1	ひばりヶ丘ステーション(福祉有償運送)	62
地域の相談員	3	ボランティアセンター	63
		心配ごと相談・無料法律相談	64
＜あわら市の在宅介護支援＞		生活困窮者自立相談支援事業・家計改善支援事業	65
住まい環境整備支援事業	4	日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)	66
家族介護用品支給事業	5	成年後見センター	67
家族介護者交流事業(元気回復事業)	8	生活福祉資金貸付事業	68
		福祉委員会	69
		福祉推進員	72
＜あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業＞		＜あわら市の老人クラブ＞	
一般介護予防事業	10	老人クラブとは	73
(1)介護予防把握事業	10	あわら市老人クラブ連合会の組織体制	74
(2)介護予防普及啓発事業		あわら市老人クラブ連合会の活動(事業)	77
①脳活性化教室	12	＜あわら市シルバー人材センター＞	
②あわらはつらつ教室	15	シルバー人材センターとは	79
③出前講座	17	仕事を依頼したい	79
④フレイルチェック	18	依頼内容例	80
⑤フレイルサポーター養成講座	18	＜介護保険事業＞	
(3)地域介護予防活動支援事業	19	あわら市の介護保険サービス事業者一覧	81
①すこやかクラブ	20	高額介護(介護予防)サービス費	83
②いきいきサロン	23	＜あわら市の高齢者福祉施設・住まい＞	
③やすらぎ清間の出張サロン	25	高齢者の住まい・中間施設等	84
④介護予防講座いこいの場	26	住宅セーフティネット制度	87
⑤老人福祉センター市姫荘	28	＜あわら市の医療制度・在宅医療＞	
⑥やすらぎ清間	30	後期高齢者医療制度	89
⑦なるぞフィットネス＆サロン	31	高額療養費制度	90
(4)あわら市地域リハビリテーション活動支援事業	33	高額医療・高額介護合算療養費制度	90
介護予防・日常生活支援サービス事業	35	坂井地区医師会在宅ケアネット	91
①訪問型サービス	36	坂井地区医師会「安心連携カード」	92
ホームヘルプサービス B(シルバーちょこっとサービス)	37	訪問看護ステーション	94
②通所型サービス	38	在宅患者情報共有システム(カナミック「TRITRUS」)	95
③生活支援サービス	40	＜税金に関する相談＞	
＜あわら市の地域自立支援＞		障害者控除	96
緊急通報体制等整備事業	41	おむつに係る医療費控除	97
電磁調理器給付事業	44	その他の税金についての相談	98
食の自立支援事業(給食サービス)	45	＜災害時要援護者支援事業＞	
生活・介護支援サポーター事業	47	災害時要援護者支援事業	99
認知症サポーター養成講座	49	＜あわら市の高齢者の見守り＞	
認知症初期集中支援チーム	50	あわら市安心生活ネットワーク事業	100
在宅高齢者等除雪支援事業	51	どこシル伝言板	102
福祉タクシー助成事業(チケット)	53		
あわら市乗合タクシー(デマンドタクシー)	55		
＜あわら市のその他の事業＞			
老人福祉センター市姫荘のお風呂	58		
＜あわら市社会福祉協議会の事業＞			
あわら市社会福祉協議会とは	59		
毎日型食事サービス	60		

～ あわら市で利用できる民間のサービス ～

＜配食・食材提供＞

お弁当配達	107
インターネットや電話で注文できる冷凍のお弁当・料理キット ..	110
食材の配達	111
移動販売・店舗	112

＜移動・交通＞

福祉有償運送	113
福祉タクシー(介護タクシー／ケアタクシー)	115
お買い物無料バス	118

＜外出支援＞

付き添い・介添え	119
----------------	-----

＜家事援助＞

家事援助サービス	120
----------------	-----

＜居場所づくり＞

コミュニティカフェ・オレンジカフェ	123
-------------------------	-----

＜見守りサービス＞

郵便局の見守りサービス	126
-------------------	-----

＜雪かき・屋根雪下ろし＞

雪かき・屋根雪下ろし支援	127
--------------------	-----

＜健康・衛生＞

訪問医療マッサージ・はり・きゅうなど	128
理容・訪問理容	131
美容・訪問美容	133

各種相談と窓口

専門職による相談窓口

地域包括支援センター

①総合相談支援、②虐待の早期発見・防止などの権利擁護、③包括的・継続的ケアマネジメント支援、④介護予防ケアマネジメント の4つの機能を担う、地域の中核機関です。

あわら地域包括支援センター あわら市市姫3丁目1-1 電話 73-8046
あわら市役所 健康長寿課内

高齢者の福祉サービス全般の窓口

高齢者の日常生活や社会生活を営む上でのいろいろな問題について、相談に応じ、助言を行います。

あわら市	健康長寿課高齢福祉グループ	あわら市市姫3丁目1-1	電話 73-8022
	健康長寿課介護支援グループ	あわら市市姫3丁目1-1	電話 73-8022
福井県	長寿福祉課	福井市大手3丁目17-10	電話 20-0332
	坂井健康福祉センター	あわら市春宮3丁目21-17	電話 73-0600
福井県社会福祉協議会	高齢者専門相談窓口	福井市光陽2丁目3-22	電話 25-0294
あわら市社会福祉協議会	地域福祉課	あわら市市姫2丁目31-6	電話 73-2253

在宅医療相談

かかりつけ医の紹介など在宅医療・訪問医療や在宅ケア全般の相談に応じます。

坂井地区医師会在宅ケアネット あわら市東善寺5-27 電話 73-5366 FAX73-5363
福井県在宅口腔ケア応援センター 福井市大願寺3丁目4-1（福井県歯科医師会館） 電話 21-5519

難病相談

難病の方の相談支援に応じます。定例相談やピアカウンセリング、交流会などを実施しています。

福井県難病支援センター 福井市四ツ井2丁目8-1 福井県立病院本棟3階 電話 52-1135
福井県坂井健康福祉センター あわら市春宮2丁目21-17 電話 73-0600

こころの相談

精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師等がこころの相談に応じます。

福井県総合福祉相談所 ホットサポートふくい 福井市光陽2丁目3-36 電話 26-4400
(平日9時～17時)
福井県坂井健康福祉センター あわら市春宮2丁目21-17 電話 73-0600
(精神科医による相談・要予約・毎月第1、3木曜日 14時30分～16時30分)
地域活動支援センターはんだか「そよかぜ相談」 坂井市丸岡町西里丸岡15-19 電話 68-1316
(専門家による相談・要予約・毎月第2水曜日 13時30分～15時30分)

精神科救急相談

24時間体制で、救急医療に対する相談を受け付けます。

福井県精神科救急情報センター 福井市光陽2丁目3-22 電話 63-6899

各種相談と窓口

若年性認知症に関する相談

福井県若年性認知症相談窓口 福井市文京 2 丁目 9-1 (公益財団法人 松原病院内) 電話 63-5488

運転適性相談窓口

安全運転相談ダイヤル 福井県警察本部 運転免許課内 電話 51-2221

税金の相談

あわら市 税務課	あわら市市姫 3 丁目 1-1	電話 73-8011	FAX73-5688
三国税務署	坂井市三国町中央 1 丁目 2-2	電話 81-3211	
福井県税事務所	福井市松本 3 丁目 16-10 (福井合同庁舎内)	電話 21-0020	FAX21-8260
坂井県税相談室	坂井市三国町水居 17-45 (坂井合同庁舎内)	電話 81-3179	FAX81-3194

法律に関する相談

あわら市社会福祉協議会 無料法律相談 (月 1 回、偶数月は月曜、奇数月は水曜 13 時～16 時)

※「あわら市社会福祉協議会の事業-心配ごと相談・無料法律相談」を参照

あわら市市姫 2 丁目 31-6 電話 73-2253

法テラス 福井法律事務所 福井市宝永 4-3-1 サクラ N ビル 2F 電話 0503383-5475

心配ごと相談

あわら市社会福祉協議会 心配ごと相談 (月 2 回、偶数月は月曜、奇数月は水曜 13 時～16 時)

※「あわら市社会福祉協議会の事業-心配ごと相談・無料法律相談」を参照

あわら市市姫 2 丁目 31-6 電話 73-2253

生活困窮者自立相談

あわら市社会福祉協議会 地域福祉課 あわら市市姫 2 丁目 31-6 電話 73-2253

※「あわら市社会福祉協議会の事業-生活困窮者自立相談支援事業・家計改善支援事業」を参照

高齢者の虐待に関する相談

あわら市健康長寿課 あわら市市姫 3 丁目 1-1 電話 73-8022

あわら地域包括支援センター あわら市市姫 3 丁目 1-1 電話 73-8046

成年後見に関する相談

あわら市社会福祉協議会 地域福祉課 あわら市市姫 2 丁目 31-6 電話 73-2253

※「あわら市社会福祉協議会の事業-成年後見センター」を参照

各種相談と窓口

地域の相談員

民生委員・児童委員

地域福祉の向上のために厚生労働大臣から委嘱された地域福祉の支援者です。それぞれ担当地域が決められており、地域社会の生活に困っている人や、児童、障がい者、高齢者等のことで問題をかかえている人々に、相談・援助・情報提供を行います。

【お問い合わせ先】

あわら市民生委員児童委員協議会事務局（あわら市福祉課内） 電話 73-8020

福祉推進員

福祉推進員は、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるよう、見守りが必要な人や家庭の「困った」にいち早く気づき、民生委員・児童委員や社協などの関係機関につなぐアンテナ役です。また、区長や民生委員・児童委員と協働して、区の福祉問題に取り組む体制を作っていく役割も担っています。

※「あわら市社会福祉協議会の事業-福祉推進員」を参照

【お問い合わせ先】

あわら市社会福祉協議会 電話 73-2253

老人家庭相談員

老人家庭相談員は、福井県知事から委嘱を受けて、一人暮らし高齢者等の見守り活動を行っています。単位老人クラブごとに1名配置されています。

※「あわら市老人クラブ連合会の事業-老人家庭相談員」を参照

【お問い合わせ先】

あわら市老人クラブ連合会事務局（あわら市社会福祉協議会内） 電話 73-2253

介護サービス相談員

介護保険制度における介護サービスを利用する上で、市に登録された介護サービス相談員が施設や居宅等介護サービスが提供されている場を訪問して利用者の日常的な相談や問題発見等を行います。利用者とサービス提供者の両者の橋渡しをしながら、介護サービスの質的向上のために活動を行います。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ 電話 73-8022

あわら市の在宅介護支援

住まい環境整備支援事業

要介護高齢者が住み慣れた自宅で安心して暮らし続けることができるように、車いす対応のバリアフリー化等の改修工事に対し助成を行います。

対象者

要介護認定において、要介護３以上認定者、又は市が定める要件を満たす要介護１・２認定者で市長が当該者の在宅生活の維持向上を図るため特に住宅の改造を必要と認めた方が対象です。

助成額

上限 ８００,０００円（自己負担分を除く）

対象となる主な住宅改修

助成の対象とする住宅の部分は、対象者の住宅部分のうち、内部にあっては玄関、便所、洗面所、浴室等とし、外部にあっては玄関から一般道路を結ぶポーチその他の部分とする。

この事業において助成の対象とする改造の範囲は、下記に記載する住宅の部分について行った介護保険給付対象外の改造工事で、下記に挙げるもののうち、対象者の在宅生活の維持向上を図るために必要と認めるものとする。

- 洗面台、流し台の取替え
- 階段昇降機・段差解消機の設定
- その他上記の住宅改造に付帯して必要となる住宅改造

申請から利用までの流れ

①市健康長寿課までご相談ください。（工事開始前に工事予定箇所の確認を行います。）

＜提出書類＞

・住まい環境整備支援費助成申請書・理由書・工事見積書・工事図面・工事前写真

②交付決定通知をお送りします。（決定後に工事開始となります）

③工事完了後、以下の書類をご提出ください。

＜提出書類＞

・住まい環境整備完了届・工事経費内訳書・領収書（コピー可）・改造工事中/工事後の写真

④ご自宅に伺い、工事された箇所を確認させていただきます。

（工事費用５０万円を超える場合、施工業者立会いで市工事検査室の完成検査を行います）。

⑤助成金をお振込みします。

※事前に申請し承認を受けた工事が対象となりますので必ず着工前にご相談ください。

自己負担額

所得に応じて対象経費の１割、２割、３割のいずれかです。ただし、助成上限額を超える経費は全額自己負担です。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 ７３－８０２２

あわら市の在宅介護支援

家族介護用品支給事業

家族介護用品支給事業は、65 歳以上の高齢者を在宅で介護している家族に対し、介護用品を支給することにより高齢者を介護している家族の身体的、精神的、経済的負担の軽減を図るとともに、要介護高齢者の在宅生活の継続及び向上を図ることを目的としています。

対象者

以下の①または②に該当し、かつ③に該当する方が対象です。

①介護保険の要介護認定 4 以上の在宅の方

②介護保険の要介護認定 1 から 3 の方で、一定の条件に該当する在宅の方

③坂井地区広域連合の介護保険被保険者で、あわら市に住民票があり、あわら市内で在宅生活をしている方

※第 2 号被保険者（40 歳から 64 歳で要介護認定を受けている方）も同様です。

※ただし、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入院中の方のほか、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、ケアハウス、サービス付き高齢者住宅、有料老人ホーム、特定施設入居者生活支援介護（介護付きのお部屋にお住まいの方）をご利用の方は、介護度に関わらず支給対象外となります。

※介護保険料を滞納している方（世帯全員を含む）は支給を受けることができません。

介護用品・支給上限枚数

テープ止め型



パンツ型



尿とりパッド



支給対象者	支給限度枚数（限度額）※
要介護 1 ～ 2	120 枚/月 （ただし、1 か月の購入金額が 5,000 円を超える場合は、5,000 円分まで） ※一定の条件を満たす方が対象です。 （排泄介助の状況や認知症の状況について、介護認定時の主治医意見書や認定調査票等を健康長寿課にて確認します。）
要介護 3 以上	180 枚/月 （ただし、1 か月の購入金額が 7,000 円を超える場合は、7,000 円分まで）

※市と契約した業者で指定する介護用品を購入した場合に、限度枚数（枚数が満たなくても限度額に達した場合は限度額まで）の範囲であれば、以下の負担割合に応じて負担金がかかります。限度枚数（限度額）を超えて購入した分は全額自己負担となります。

あわら市の在宅介護支援

自己負担額

毎年7月末に課税、非課税世帯の見直しを行い、8月配達分より見直し後の自己負担額を適用します。配達時に配達業者へ支払うか、阪田薬局でお支払いください（振込も可）。

利用者世帯区分	利用者負担割合
市民税非課税世帯 (生活保護世帯を含む)	購入費用の10分の1
市民税課税世帯	購入費用の3分の1

介護用品（紙おむつ）の配達

毎月、地区ごとに決められた期間内に、お宅に配達します。介護用品（紙おむつ）は、原則、袋単位での支給となります（衛生面などの問題があるため）。

変更、一時休止、再開の連絡および届け出

内容	手続き方法	連絡・届出の期限
紙おむつの種類・ 数量の変更	(有) 阪田薬局に電話連絡	前月の末日まで
入退院（入退所）で の一時休止、再開	あわら市健康長寿課に 「あわら市家族支援介護用品支給決定変更届出書」を提出	随時
住所変更、死亡等	あわら市健康長寿課に 「あわら市家族支援介護用品支給決定変更届出書」を提出	随時

申請からサービス利用までの流れ

- ①市健康長寿課へ申請書を提出します。
 - ②市健康長寿課より決定通知書を送付します。
 - ③月1回、市からの請負業者がご自宅までお届けします。
- ※家族、ケアマネジャーからの申請も可能です。
※地区によって配達日が異なります。
※尿モレするなど紙おむつの使用方法についてお気軽にご相談ください。

令和3年度市契約事業者

事業者 (有) 阪田薬局
住所 あわら市温泉1-506
電話 77-2258
FAX 78-7270

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 73-8022

7

2. パンツ型

7

7

7

※モデル吸収量は、メーカー発表のものです。なお、おしっこ1回分の目安は、約130ml～150mlです。

あわら市の在宅介護支援

家族介護者交流事業（元気回復事業）「すまいるの会」

対象者

あわら市に在住し、要介護認定等を受けている高齢者を在宅で日常的に介護している家族が対象です。

内 容

在宅で家族を介護する介護者の、身体的・精神的負担を軽減するため、リフレッシュや介護者相互の交流を目的とした日帰り旅行や交流会等を行います。また、介護相談、介護技術教室、施設見学を行います。年6回を目安に実施しています。

令和2年度の実施例

6月	ゆりの里公園とランチ
8月	金津創作の森で陶芸体験
9月	介護用品と福祉用具の研修会
11月	越前がにミュージアムとお買い物
12月	クリスマス会
2月	湖畔荘でマッサージと入浴



申請からサービス利用までの流れ

市健康長寿課、地域包括支援センター、市社会福祉協議会にご相談ください。

■必要書類

- ・「家族介護者の会」入会申込書

申込先

あわら市社会福祉協議会

自己負担額

必要に応じてその都度、参加費を集めます（食事代等に相当する額）。年会費はありません。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ

電話 73-8022

（委託）あわら市社会福祉協議会 地域支援グループ

電話 73-2253

あわら市の在宅介護支援

家族介護者の会『すまいるの会』 に参加してみませんか？

「すまいるの会」って、なあ～に？

あわら市在住で、ご自宅にて介護をしているご家族の会です。



クリスマス会でコンサート観賞



お花見



「すまいるの会」って、何するの??

介護に一人で悩んでいる方が、日頃の思いをお互いに相談し、介護について研修や情報交換をします。

お花見やミニ旅行・クリスマス会・食事会等の行事があり、心身を癒しリフレッシュします。

お問合せ・お申込み

あわら市社会福祉協議会

住所 あわら市市姫二丁目31-6

電話 73-2253

担当 嶋田・片山



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

平均寿命が80歳を超えている現在、長い人生を自分らしく過ごすためには、心とからだの健康寿命を伸ばすことが大切です。そのためには、日頃から高齢者の皆さま自らが、心とからだの機能の維持・向上を図る「介護予防」を行うことが重要です。市民の皆さまが介護予防を行う手助けとして、あわら市では様々な「介護予防・日常生活支援総合事業」を行っています。

地域支援事業の一部として行われる介護予防・日常生活支援総合事業には、一般の高齢者向けのサービス「一般介護予防事業」と、要支援1・2及びその恐れのある65歳以上の方（事業対象者）を対象として実施するサービス「介護予防・日常生活支援サービス事業」があります。

一般介護予防事業

（１）介護予防把握事業

■健康チェックリストでの把握

対象者を選定し、個別郵送または窓口相談で対応します（要介護認定者除く）。

■関係機関からの情報提供等での把握

医療機関、民生委員、訪問活動等により把握をします。

健康チェックリストの結果、心身の機能低下の恐れがある方については、市健康長寿課が主催する介護予防教室の案内、保健師等による訪問指導や介護予防・日常生活支援サービス事業の利用の提案などを行います。

※健康チェックリストとは、厚生労働省が作成した基本チェックリスト25項目に、福井県独自の認知症検診5項目を追加した計30項目からなる質問票です。65歳以上の高齢者が、自身の生活や健康状態を振り返り、心身の状況について答えることで、自身では気づきにくい認知機能・心身機能の衰えやリスクなどを早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業や認知症検診へつなげることにより、状態悪化を防ぐことを目的としています。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ 電話 73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

基本チェックリスト(健康チェックリスト)のサンプル

健康チェックリスト						
要介護などの原因となる生活機能の低下のサインを見逃さないように、 まずは、以下のリストを使って、自分の日常生活をチェックしてみましょう。						
記入日	ふりがな	男・女	生年月日			
令和 年 月 日	氏 名		昭和 年 月 日 (歳)			
住所	あわら市		電話番号 () -		主にチェックする生活機能	
NO	質 問 項 目			回 答		
1	バスや電車で1人で外出していますか（付き添いなしで）			0. はい	1. いいえ	社会参加 メリハリのある生活を送っていますか？ 
2	日用品の買い物をしていますか（付き添いなしで）			0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか			0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか（付き添いなしで）			0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか			0. はい	1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか（ひとりで）			0. はい	1. いいえ	運動機能 筋力や骨などの足腰が弱ると、転倒や寝たきりにつながる可能性があります。 
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか			0. はい	1. いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか（付き添いなしで）			0. はい	1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか			1. はい	0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか			1. はい	0. いいえ	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか			1. はい	0. いいえ	栄養状態
12	身長は何センチですか () cm 体重は何キログラムですか () kg			※記入しないでください BMI =		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか			1. はい	0. いいえ	口腔機能 お口の健康は保たれていますか？
14	お茶や汁物等でむせることがありますか			1. はい	0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか			1. はい	0. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか（付き添いなしで）			0. はい	1. いいえ	閉じこもり
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか			1. はい	0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか			1. はい	0. いいえ	物忘れ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか			0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか			1. はい	0. いいえ	
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない			1. はい	0. いいえ	
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった			1. はい	0. いいえ	心の健康チェック 家族や友人との死別など心境や環境の変化はありませんか？
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる			1. はい	0. いいえ	
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない			1. はい	0. いいえ	
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする			1. はい	0. いいえ	
26	ときどき道に迷うことがある			1. はい	0. いいえ	
27	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった			1. はい	0. いいえ	認知症のおそれ 福井県認知症検診5項目 
28	物の置き忘れがしばしばあって困る			1. はい	0. いいえ	
29	最近の出来事を思い出せないことがよくある			1. はい	0. いいえ	
30	以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる（または、そう言われる）			1. はい	0. いいえ	

※得られた個人情報は適正に管理し、事業の目的以外に使用することはありません。
このことにご理解・同意のうえ返送していただきますようお願い致します。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

（２）介護予防普及啓発事業

①脳活性化教室

対象者

認知症予防に関心の高い高齢者で、医師による運動制限がない方が対象です。

日 時

開催日 第２、第４金曜日

※月により変更があります。詳細はお問い合わせください。

時 間 午前：生き生き若返りコース ９時３０分から１１時３０分

午後：チャレンジコース １４時から１６時

場 所

あわら市保健センター

内 容

脳活性化を目的とした作業、運動、レクリエーション等を行います。

午前（生き生き若返りコース）：主に 75 歳以上の方におすすめをしています。

午後（チャレンジコース）：主に 65 歳から 74 歳におすすめをしています。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 7 3 - 8 0 2 2



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

🌸 介護予防教室 🌸 🧠 脳活性化教室のご案内

脳を健康に保つポイントは、「健康な身体」と「脳を使う習慣」です。積極的に外出し、運動や音楽など仲間を楽しむ習慣を持つことはとても有効です。

市では認知症予防の教室を実施しています！ぜひご参加ください♪

- 対 象 者** ①生き生き若返りコース【午前】 …主に75歳以上の後期高齢者
②チャレンジコース【午後】 …主に65～74歳までの前期高齢者
※運動制限がなく、要介護認定等を受けていない人

- 内 容** 脳を活性化する読み書き、計算、レクリエーション、体操など
その他講座（栄養講座、音楽鑑賞、ものづくり など）
※講座内容の一覧表は、教室の初回にお渡しします。

- 場 所 等** あわら市保健センター

- 定 員** 各コース 約20人 ※申込多数の場合、人数制限あり

- 日 時** 月2回（金曜日） ※裏面を参照

- 持 ち 物** 水分補給のための飲み物（お茶、水等）、眼鏡、筆記用具

- 服 装** 動きやすい服装

- 通所方法** 個人でお越しいただくことが難しい場合は、デマンド交通をお勧めします。

- 申 込 み** 事前にお電話で参加日程の申込みをお願いします。

（初回提出：申込書、健康チェックリスト）

参加に伴う新型コロナウイルス感染症対策について（重要）

以下のとおりご協力をお願いします。

- 教室参加前の検温
 - 教室参加時のマスク着用
 - 以下の①～④に当てはまる方は、教室の参加を自粛いただきますよう、お願いします。
 - ①せき、発熱、倦怠感などがあり、風邪症状の疑いがある場合
 - ②教室等の参加当日の朝に検温を行い、発熱がある場合
 - ③同居家族で上記の症状がみられる場合
 - ④本人及び同居家族で感染者及び濃厚接触者と判断、または疑いのある場合
- ※判断に迷われる際には、あわら市健康長寿課にお電話ください。

注意



問い合わせ・申し込み先 ※随時受付中
あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ
☎ 73-8022（直通）

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



令和3年度脳活性化教室 日程等一覧

	☆生き生き若返りコース☆		☆チャレンジコース☆	
	対象：後期高齢者（75歳以上）		対象：前期高齢者（65～74歳）	
	（午前 9：30～11：30）		（午後 14：00～16：00）	
令和3年5月	①	5月14日（金）	②	5月28日（金）
6月	③	6月11日（金）	④	6月25日（金）
7月	⑤	7月 9日（金）	⑥	7月16日（金）
8月	⑦	8月13日（金）	⑧	8月27日（金）
9月	⑨	9月10日（金）	⑩	9月24日（金）
10月	⑪	10月 8日（金）	⑫	10月29日（金）
11月	⑬	11月12日（金）	⑭	11月26日（金）
12月	⑮	12月10日（金）	⑯	12月24日（金）
令和3年1月	⑰	1月14日（金）	⑲	1月28日（金）
2月	⑱	2月18日（金）	㉑	2月25日（金）
3月	㉒	3月11日（金）		—

【注意点】

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止等になることがありますので、

ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症対策として、人数が多いコースは参加を制限させて

いただくこともありますので、ご了承ください。



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



②あわらはつつ教室

対象者

健康チェックリスト該当者、または健康づくりに関心の高い高齢者が対象です。

※医師による運動制限がない方が対象です。

日 時

開催日 7月から10月までの期間限定

※詳細はお問い合わせください。

時 間 10時から11時30分

場 所

あわら市保健センター

内 容

健康チェックリストの項目（運動、栄養、口腔、閉じこもり、うつ、認知症）に関連した内容です。計7回の教室です。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 73-8022



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

**参加費
無料**
**先着20名
(要予約)**



皆さんの健康づくりのお手伝いをします!

あわらはつらつ教室のご案内

今回の健康チェックリストをきっかけに、ご自身の心や体のサインに気づき、運動や食事の改善など介護予防に取り組むことが大切です。いつまでも元気にいきいきと暮らしていくためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」が大切です。

■ 会 場 保健センター（あわら市国影13-13）

■ 日時・内容等 全7回（受付：開始時間の30分前～）

日 時		内 容	講 師
7月 5日(月)	10:00～11:30	健康機器測定・初回講座	保健師
		フレイル予防について	作業療法士
7月26日(月)	10:00～11:15	栄養講座	管理栄養士
8月16日(月)	10:00～11:15	お口のケアについて	言語聴覚士
8月30日(月)	10:00～11:15	認知症予防について	作業療法士
9月13日(月)	10:00～11:15	運動機能向上について	理学療法士
9月27日(月)	10:00～11:15	睡眠・こころの健康	認定看護師
10月18日(月)	10:00～11:30	お薬講座	薬剤師
		介護予防運動	健康運動指導士

講座開始前に
血管年齢測定等を
無料でいたします!

※新型コロナウイルス感染症拡大等のため変更・中止する場合がありますので、ご了承ください。

■持ち物 筆記用具・老眼鏡・水分補給用飲み物

■新型コロナウイルス感染症対策について

- ① 教室参加前の検温
- ② 教室参加時のマスク着用
- ③ 以下に該当する場合には、教室の参加を自粛いただきますようお願いします。
 - ・せき、発熱、倦怠感などがあり、風邪症状の疑いがある
 - ・参加当日の朝に検温を行い、発熱がある
 - ・同居家族で上記の症状がみられる



申込み あわら市健康長寿課高齢福祉グループ TEL 73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

③出前講座

対象者

市民（老人会や地区行事など10人程度集まる機会に開催）

※行政区以外の任意団体も対象。

※講師謝礼の補助は、年間1申請団体につき1回までです。

日時や場所

依頼者（地区、団体など）が決定します。

主な場所は、区民館や集落センターなどです。

目的と内容

多くの市民の方々に、介護予防についての知識と適切な対応方法に関する理解を深めてもらいます。

講座の例：運動講座、栄養講座、口腔ケア、認知症予防、在宅ケア、フレイル予防など

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

④フレイルチェック

フレイル（虚弱）とは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態のことをいいます。フレイルは健康と要介護のちょうど中間地点であり、努力をすることで健康な状態に戻ることができると言われています。フレイル予防の３つのポイントは、①運動（身体活動）、②栄養（食事・口腔機能）、③社会参加（趣味・ボランティア・就労など）です。

対象者

高齢者が対象です。

日時や場所

対象地区にて年２回実施します。

目的と内容

栄養、運動、社会参加に関する様々なチェック項目を測定し、自分自身のフレイルの兆候に気付いてもらうためのものです。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 ７３－８０２２

⑤フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターとは、市健康長寿課主催のフレイルに関する研修を受けた人のことをいいます。フレイル予防のポイントの一つに社会参加があります。フレイルサポーターとして活動することで、ご自身の社会参加活動の一環にも役立てることができます。

対象者

平日の日中に活動できる方が対象です。

日時や場所

年１回実施します。「広報あわら」による養成講座のお知らせをしています。

内 容

フレイルサポーター養成のための研修（１日）をします。

活動内容

①フレイルチェック等の運営②フレイル予防の普及啓発を行います。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 ７３－８０２２

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

(3) 地域介護予防活動支援事業

要支援・要介護状態になる恐れのある方や家に閉じこもりがちな高齢者等に対して、介護予防への意識を高めてもらい、介護予防に積極的に取り組めるよう支援を行います。あわら市が委託した事業所や社会福祉協議会が、介護予防施設や区民館等にて集いの場であるサロンを開催します。

対象者

高齢者が対象です。

委託先

あわら市社会福祉協議会、福井県農業協同組合、福井県医療生活協同組合、(有)なるざ

内 容

各会場で、閉じこもり予防等の介護予防に関する事業を行います。

申請から利用までの流れ

- ①参加したい会場へ出向き見学
- ②会場で申込みをして参加

地域で開催しているサロン

- ①市が主催しているサロン…すこやかクラブ
- ②市社会福祉協議会が主催しているサロン…いきいきサロン
- ③医療せいきょうが主催しているサロン…やすらぎ清間の出張サロン
- ④J A 福井県が主催しているサロン…介護予防講座いこいの場

施設で開催しているサロン

- ⑤市社会福祉協議会が主催しているサロン…老人福祉センター市姫荘
- ⑥医療せいきょうが主催しているサロン…やすらぎ清間
- ⑦有限会社なるざが主催しているサロン…なるざフィットネス&サロン

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 7 3 - 8 0 2 2

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

①すこやかクラブ

対象者

健康づくりに関心の高い高齢者が対象です。

※医師による運動制限がない方が対象です。

日時や場所

■中央公民館：月2回（月曜日） 13時30分から15時まで。

■保健センター：月2回（火曜日） 14時から15時30分まで。

■湯のまち公民館：月2回（木曜日） 13時30分から15時まで。

※実施日は、市広報巻末の「くらしのカレンダー」に記載しています。

※詳細は市健康長寿課へお問い合わせください。

内 容

介護予防（運動、栄養、認知機能の向上など）に関する教室を開催します。

申請から利用までの流れ

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループへ申し込み 電話73-8022

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防教室 **すこやかクラブのご案内**

最近、転びやすくなった、物忘れが増えたなど気になることはありませんか？
 すぐに大きな病気などの心配はなくても、知らないうちに体は衰え、転倒などをきっかけに介護が必要になることもあります。いつまでも元気でいるためには、運動や栄養、積極的に外出するなど、元気なうちから予防に取り組むことが大切です。

すこやかクラブは参加者の皆様自身が運営する自主サロンです！ぜひご参加ください♪

対 象 者 65歳以上のあわら市民 ※運動制限のない人

内 容 懐メロに合わせたストレッチや転倒予防体操など、主に運動を中心とした講座
 その他、栄養講座や脳活性化レクリエーションなど

場 所 等	会場名	中央公民館	保健センター	湯のまち公民館
	開催曜日	月2回（月曜日）	月2回（火曜日）	月2回（木曜日）
	会場	2階レクリエーション室	健診ホール	多目的ホール
※日程は裏面	開催時間	13：30～15：00	14：00～15：30	13：30～15：00

※令和3年度のみ中央公民館の開催曜日と会場が変更になります。

※令和3年度のみ保健センターの開催曜日が変わります

定 員 各会場 約20人 ※申込多数の場合、人数制限あり

持 ち 物 水分補給のための飲み物（お茶、水等）、眼鏡、筆記用具

服 装 動きやすい服装、運動靴（中央公民館は内履きをご準備ください）

通所方法 個人でお越しいただくことが難しい場合は、デマンド交通をお勧めします。

申 込 み 事前にお電話で参加日程の申込みをお願いします。

（初回提出：申込書、健康チェックリスト）

参加に伴う新型コロナウイルス感染症対策について（重要）

以下のとおりご協力をお願いします。

- 教室参加前の検温
 - 教室参加時のマスク着用
 - 以下の①～④に当てはまる方は、教室の参加を自粛いただきますよう、お願いします。
 - ①せき、発熱、倦怠感などがあり、風邪症状の疑いがある場合
 - ②教室等の参加当日の朝に検温を行い、発熱がある場合
 - ③同居家族で上記の症状がみられる場合
 - ④本人及び同居家族で感染者及び濃厚接触者と判断、または疑いのある場合
- ※判断に迷われる際には、あわら市健康長寿課にお電話ください。

注意



問い合わせ・申し込み先 ※随時受付中
 あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ
 ☎ 73-8022（直通）

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



令和3年度すこやかクラブ日程表

中央公民館 (月曜日) 13:30～15:00	保健センター (火曜日) 14:00～15:30	湯のまち公民館 (木曜日) 13:30～15:00
① 5月10日(月)	① 5月11日(火)	① 5月13日(木)
② 5月31日(月)	② 6月1日(火)	② 5月27日(木)
③ 6月7日(月)	③ 6月29日(火)	③ 6月10日(木)
④ 6月21日(月)	④ 7月13日(火)	④ 6月24日(木)
⑤ 7月5日(月)	⑤ 7月20日(火)	⑤ 7月8日(木)
⑥ 7月12日(月)	⑥ 8月10日(火)	⑥ 7月29日(木)
⑦ 8月16日(月)	⑦ 8月24日(火)	⑦ 8月19日(木)
⑧ 8月30日(月)	⑧ 9月7日(火)	⑧ 9月2日(木)
⑨ 9月13日(月)	⑨ 9月21日(火)	⑨ 9月16日(木)
⑩ 10月4日(月)	⑩ 10月12日(火)	⑩ 10月7日(木)
⑪ 10月18日(月)	⑪ 10月19日(火)	⑪ 10月21日(木)
⑫ 11月8日(月)	⑫ 11月16日(火)	⑫ 11月18日(木)
⑬ 11月29日(月)	⑬ 11月30日(火)	⑬ 12月2日(木)
⑭ 12月6日(月)	⑭ 12月14日(火)	⑭ 12月16日(木)
⑮ 12月13日(月)	⑮ 1月11日(火)	⑮ 1月6日(木)
⑯ 1月17日(月)	⑯ 1月25日(火)	⑯ 1月20日(木)
⑰ 1月31日(月)	⑰ 2月1日(火)	⑰ 2月3日(木)
⑱ 2月14日(月)	⑱ 2月22日(火)	⑱ 2月17日(木)
㉑ 2月28日(月)	㉑ 3月8日(火)	㉑ 3月3日(木)
㉒ 3月14日(月) 13:30～15:00 合同交流会 会場：中央公民館		

【注意点】

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止等になることがありますので、ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症対策として、人数が多い会場は参加を制限させていただきますことでもありますので、ご了承ください。



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②いきいきサロン

主 催

あわら市社会福祉協議会

内 容

①軽体操②レクリエーション③作品づくり④各種講座⑤おしゃべり 他

参加費

１００円（おやつ代もしくは材料費となります）

備 考

- ・開催日時は各区の希望に合わせて。詳細は市社会福祉協議会までお問い合わせください。
- ・開催頻度は各区によって異なります。月一回から年一回まで様々です。
- ・区の担当者と市社会福祉協議会とで、開催の調整を行います。
- ・開催調整後、市社会福祉協議会がチラシを作成し、区の担当者が配布または回覧をします。
- ・サロンの自主開催のサポートやアドバイスも行っています。

開催場所

【令和３年度の実施地区】

■温泉地区

舟津温泉区、田中温泉区、西温泉区

■山方里方地区

舟津区、二面区、国影区・新成区、井江葎区

■本荘地区

仏徳寺区、中番区

■北潟地区

北潟西区

■金津地区

新区、東区、六日区、天王区・水口区、脇出区、
坂ノ下区、稻荷山区、春日区、中央区、向ヶ丘区

■坪江地区

牛ノ谷区、名泉郷区

【お問い合わせ先】

あわら市社会福祉協議会 地域支援グループ 電話 ７３－２２５３



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

あわら市 地域介護予防活動支援事業

65歳以上の皆さま
ご近所さんと一緒に
いきいきサロンに
参加しませんか？



つながろう
住みなれた場所で
一緒に
楽しいひとときを
歩いて行ける
区民館等で開催します

仏徳寺区 お花見会

開催日は各区のご希望で
日時と内容を決めています。
各区のサロンのお世
話役または社協へご確認
ください。

参加費100円をご持参く
ださい。(お茶 が付きま
す。作品づくりの場合は
材料費となります)



北潟西区 マジックショー

お問い合わせ

社会福祉法人
あわら市社会福祉協議会
あわら市市姫2-31-6 老人福祉センター市姫荘内 ☎73-2253

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

③やすらぎ清間の出張サロン

開催地区	開催場所	開催曜日	時 間	活動内容
全地区	金津本陣 I K O S S A 3階会議室 あわら市春宮2丁目14-1	第1木曜 第3木曜	9時50分～ 12時10分	【イコッサ健康体操】 健康体操 健康教室 レクリエーション
全地区	伊井公民館 あわら市清間12-4	希望日	12時～14時	卓球 カラオケ 吹矢
河間区	河間区民館 あわら市河間8-6	希望日	9時30分～ 12時30分	健康体操 健康教室 レクリエーション

主 催

福井県医療生活協同組合

参加費

無料

送 迎

あわら市乗合タクシー（デマンドタクシー）をご利用される方には、タクシー代金をやすらぎ清間が支払います。詳しくは下記の連絡先へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

やすらぎ清間 吉村博嗣 電話090-2039-7851



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

④介護予防講座いこいの場

主 催

福井県農業協同組合（ＪＡ福井県）

内 容

①健康チェック②転倒予防体操③嚥下体操④手芸⑤レクリエーション
⑥各種講座⑦おしゃべり 他

参加費

２００円（弁当付きの場合は別途弁当代）

備 考

日時が内容によって変更となることがありますので、お問い合わせください。
「たすけあいほのぼの会」というボランティアグループがお手伝いします。

開催場所

■芦原地区

開催区		開催場所	開催曜日	時 間	連絡先
山方里方地区	舟津区	舟津区民館	不定期	不定期	ＪＡ福井県 芦原支店 78-5553
山方里方地区	田中々区	田中々区民館	偶数月 第１金曜日	13時～ 15時30分	
山方里方地区	堀江十楽区	堀江十楽 集落センター	6月8月10月12月 第4月曜日	13時～ 15時30分	
本荘地区	中番区	中番コミュニティ センター	第2火曜日	13時～ 15時30分	
新郷地区	河間区	河間区民館	第3月曜日	13時～ 15時30分	
新郷地区	中浜区	中浜区民館	不定期	不定期	
北潟地区	北潟地区	北潟公民館	第2火曜日	13時～ 15時30分	



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

■金津地区

開催区		開催場所	開催曜日	時 間	連絡先
伊井地区	伊井地区	伊井公民館	不定期	不定期	J A 福井県 金津支店 7 3 - 1 1 2 0
坪江地区	熊坂区	熊坂農村環境改善 センター	第 3 木曜日	1 3 時 ~ 1 5 時	
坪江地区	牛ノ谷区	牛ノ谷区民館	不定期	不定期	
劔岳地区	劔岳地区	劔岳公民館	第 2、4 火曜日	1 3 時 ~ 1 5 時	

【お問い合わせ先】

J A 福井県 介護センターはなさき 電話 6 6 - 1 1 1 1



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

⑤老人福祉センター市姫荘

主 催

あわら市社会福祉協議会

場 所

老人福祉センター市姫荘 〒919-0621 あわら市市姫2丁目31-6

内 容

①軽体操②レクリエーション③作品づくり④各種講座⑤おしゃべり 他

参加費

100円

開催日

地区ごとに利用日が決まっています。詳細な日程は、「広報あわら」に掲載している老人福祉センター利用日のページにてご確認ください。

送 迎

各区の集合場所への送迎バス（無料）が利用できます。初めて送迎を利用される方は、乗車定員の都合がありますので、必ず市社会福祉協議会までお問い合わせください。帰りのバスは市姫荘を15時30分ごろに出発予定です。

備 考

- ・レクリエーション終了後は帰りのバスの時間まで、昼食を食べたり、市姫荘の浴場（無料）を利用したり、自由に過ごすことができます。
- ・昼食、タオル類は各自でご用意ください。

開催一覧

対象区	開催曜日	時 間	送迎
吉崎地区、北潟地区、山方地区、温泉地区 細呂木A地区（滝区、青ノ木区、宮谷区、坂口区、蓮ヶ浦区、 細呂木区、橋屋区、樋山区、細呂木駅前区）	1か月に 1回～2回 火曜日 もしくは 金曜日	10時～15時30分	○
波松地区、細呂木B地区（山西方寺区、柿原区、山十楽区、指 中区、沢区、嫁威区、日の出区、清王区）			
伊井地区			
劔岳地区、新郷地区、坪江A地区（中川区、東田中区、瓜生区、 南疋田区、北疋田区、次郎丸区、御簾尾区、北野区、北区、前 谷区、上野区）			
里方地区、本荘地区、坪江B地区（笹岡区、熊坂区、下金屋区、 畝市野々区、牛ノ谷区、名泉郷区）	毎月第2水曜日 ※変更の場合有	10時～12時 （レクリエーションのみ）	×
上記以外の金津地区、芦原地区			

【お問い合わせ先】

あわら市社会福祉協議会 地域支援グループ 電話 73-2253

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



あわら市 介護予防・日常生活支援総合事業

65歳以上の皆さま
ご近所さんと一緒に
 いちひめそう
市姫荘に来ませんか？



ミュージック
ケア

市姫荘での過ごし方の例

9:00 バス送迎

9:30 受付

10:00 レクリエーション
(脳トレゲーム 軽体操 など)

11:00 自由時間
(昼食 入浴 など)

15:30 バス送迎

参加費 100 円（お茶付）利用地区のバス送迎あり

✿ 地区ごとに利用日が決まっています。（毎月1～2回、火曜日または金曜日）
 広報紙「あわら」（老人福祉センター利用日）にてご確認ください。

✿ ご予約は不要です。 ✿ 昼食は各自でご用意ください。

✿ 浴場を利用できます。タオル類は各自でご用意ください。

✿ 自家用車などで直接お越しいただく事も出来ます。（駐車場あり）

お問い合わせ

あわら市社会福祉協議会

あわら市市姫2-31-6 老人福祉センター市姫荘内 ☎73-2253



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

⑥やすらぎ清間

対象地区	開催場所	開催曜日	時 間	連絡先
全地区	介護予防拠点施設やすらぎ清間 あわら市清間3-22	毎週 木曜日	9時30分～ 15時30分	やすらぎ清間 吉村 博嗣 090-2039-7851

主 催

福井県医療生活協同組合

内 容

健康体操、健康教室、昼食会、レクリエーション、健康チェック、絵手紙、餅つき、花見、新年交流会、水彩画教室、吹矢、カラオケ

参加費

700円（昼食／おやつ代含む）

送 迎

あわら市乗合タクシー（デマンドタクシー）をご利用される方には、タクシー代金をやすらぎ清間が支払います。詳しくは上記の連絡先へお問い合わせください。



チラシの一例



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

⑦なるぞフィットネス&サロン

対象地区	開催場所	開催曜日	時 間	連絡先
全地区	リハビリスタジオなるぞの森 あわら市二面2丁目301	毎週月・火・ 木・金曜日	13時50分～ 15時50分	77-2251 080-2951-7284

主 催

有限会社なるぞ

内 容

フィットネス、健康チェック、レクリエーション、交流

参加費

100円（活動による材料費等は別）

送 迎

なし

※金津、芦原各地区から参加できる広域型サロンです。

※あわら市乗合タクシー（デマンドタクシー）や自家用車でお越しください。

備 考

1日の定員は15名まで



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

☒ 閉じこもらないで外出しましょう
☒ 介護予防になる適度な運動をしましょう
☒ 仲間との交流を楽しみましょう

あわら市 地域介護予防活動支援事業



なるぞ フィットネス & サロン

場所：あわら市二面2丁目301
リハビリスタジオ なるぞの森



市内どこからでも!!
月1回、月2回、
週1回、週2回、
お試し等、
ご利用回数について
ご相談ください

来てね～


開催日	月・火・木・金 曜日 (お正月等お休みあり)
開催時間	午後 1:50 ～ 午後 3:50
定員	1日の定員 15名
対象	概ね 65歳以上 の あわら市 在住 の方
利用料金	1回利用 あたり 100円 (活動による材料費等は別)

● 送迎はありません
お越しになるために
下記を参考にしてください

あわら市 乗り合いタクシー (デマンド交通) をご利用ください

市内約320か所の停留所から
「リハビリスタジオなるぞの森」停留所へ

お車で来られる方
建物前駐車場を
ご利用できます



※65歳以上の場合 片道で
 1人…………… 400円
 2人乗り合い …… 200円
 3人以上乗り合い 100円



**お問い合わせ
申し込み**

初めの方は
お申し込みが必要です
内容やご利用方法のご確認
お申し込み方法など
お気軽にお聞きください

連絡先 **0776-77-2251**
または **080-2951-7284**
まで

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

（４）あわら市地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション等に関する専門職が、高齢者の残存能力を評価し、改善の可能性について助言する等、ケアマネジャーや介護サービス事業所等における高齢者の自立支援、重度化防止等の取り組みを総合的に支援することを目的としています。

派遣職種

理学療法士、作業療法士及び言語聴覚士のほか、看護師、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士等、地域包括支援センターが適当と認める職種（以下「リハビリ等専門職」という。）が派遣されます。

実施内容

１ ケアマネジメント支援

①対象者

あわら市内の利用者（要介護認定者・要支援認定者・基本チェックリスト該当者）を担当する坂井地区居宅介護支援事業所のケアマネジャー及び地域包括支援センター職員が対象です。

②支援内容

（ア）アセスメント（課題抽出）時の同行訪問

リハビリテーションの視点を取り入れたアセスメントにより、利用者の生活課題をより適切かつ明確に把握し、その課題解決に向けた利用者の日常生活に即した具体的で実現可能性の高いケアプランの作成につなげます。

（イ）モニタリング時の同行訪問

サービス利用開始後の状況、問題、意欲の変化など継続的に把握する中で、よりの確な状態像の評価を行います。

（ウ）評価時の同行訪問

目標の達成状況の評価にリハビリ専門職等の視点を加え、よりの確な状態像の評価及び次の段階へつながる自立支援に重点を置いた評価を行います。

③利用回数

１ケースにつき、アセスメント・モニタリング・評価時の３回までとします。

２ 介護サービス事業所支援

①派遣対象事業所

あわら市内の通所介護（認知症対応型も含む）、訪問介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護、介護老人福祉施設等の指定介護保険サービス事業所または指定総合事業の事業所であって、次に掲げる要件をすべて満たす事業所

(a) 派遣目的に合致するリハビリ等専門職が配置されていない事業所であること。

(b) 利用者の生活機能の維持・向上、自立支援に資する取組をする事業所であること。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②支援内容

各事業所職員の技能向上、利用者の介護予防及び要介護（要支援）状態の改善を図ることを目的として、各事業所にリハビリ等専門職を派遣し、運動機能等の維持向上に向けた次に掲げる技術的指導、助言等の支援を行います。

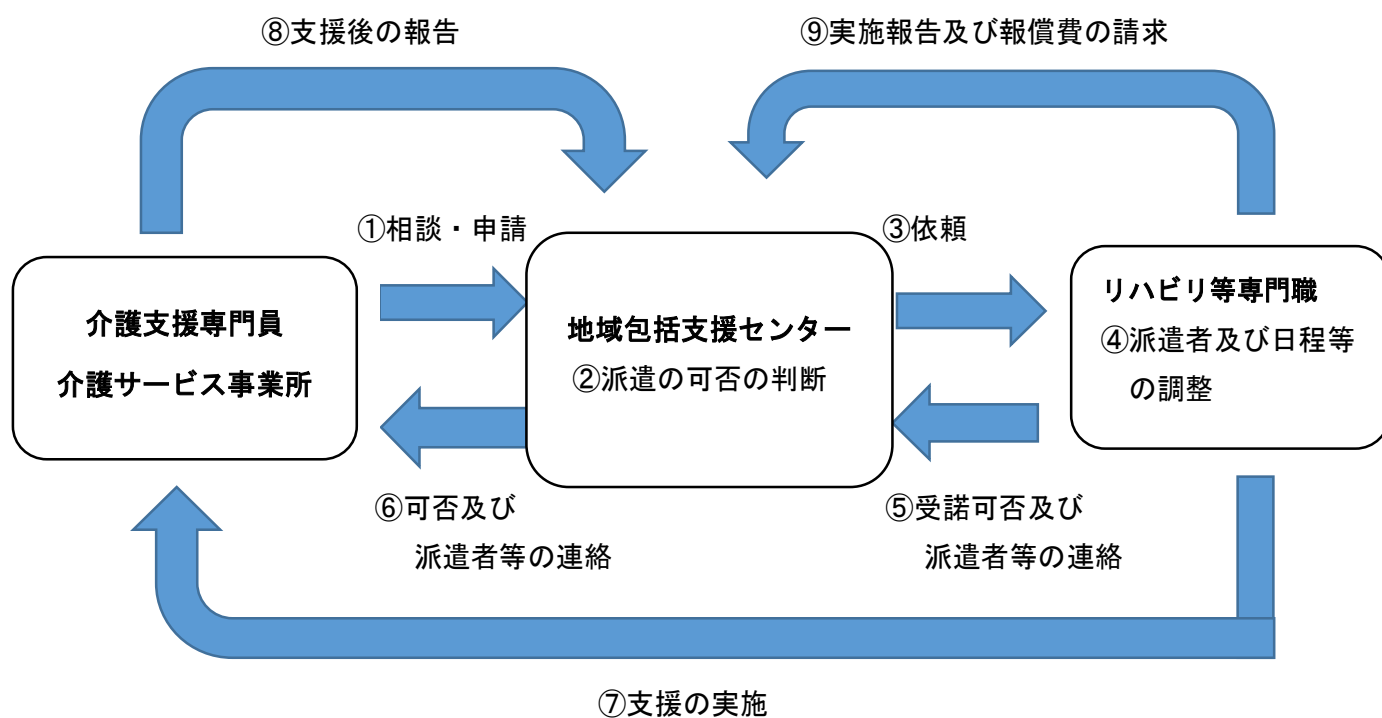
- (a) 集団・個別のリハビリ方法等の講習
- (b) 利用者の支援に関する指導・助言
- (c) その他、地域包括支援センターが適当と認めるもの

③利用回数

1年度あたり、1事業所1回までとします。

申請から利用までの流れ

地域包括支援センターへご相談ください。



費用

無料

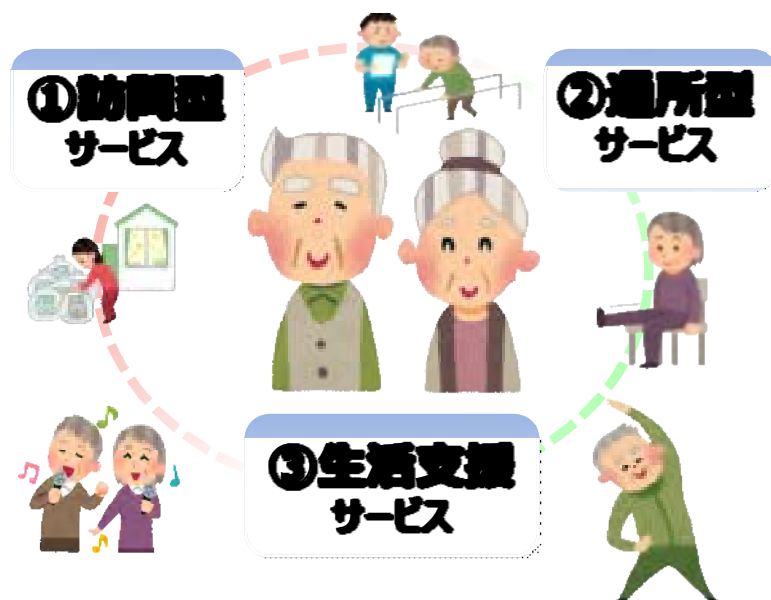
【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 あわら地域包括支援センター 電話 73-8046

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業は、要支援者等の多様な生活支援のニーズに対応するため、介護予防訪問介護等のサービスに加えて住民主体の支援等も含め、多様なサービスを総合事業の対象として支援します。



利用方法

訪問型サービス、通所型サービスのみの利用であれば、健康チェックリストに回答し、心身機能の低下が認められた場合は、介護認定を受けずにサービスを利用することができます。

(※介護保険第2号被保険者である40歳以上64歳以下の方は除きます)。

利用継続の上で、更新の申請は必要なく、サービスが利用できます。

サービスの利用にはケアマネジャーが必要となりますので、地域包括支援センターにご相談ください。

申請方法

地域包括支援センターの窓口にて申請を受け付けます。その際、健康チェックリストにて健康状態を把握します。

費用負担

- ・利用者の方は、サービス料金の自己負担があります。
- ・基本的に1割負担ですが、一定以上の所得がある方は2割または3割負担となります。申請した際に発行される負担割合証をご確認ください。
- ・通所型サービスの食事代・入浴代など、実費となる場合があります。詳細については、担当のケアマネジャーにご相談ください。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

①訪問型サービス（自宅で受けるサービス）

サービスの種別	現行のサービス		新しいサービス
	ホームヘルプサービス（従来型） （専門職による支援）	ホームヘルプサービス A （生活援助のみ）	ホームヘルプサービス B （住民主体型）
サービスの内容	○身体介護 ・食事や入浴の介助・見守り など  ○生活援助 ・買い物 ・調理（病気や栄養に配慮） ・洗濯 ・掃除 ・服薬確認 など ※体調や意欲に合わせて、本人と一緒に家事に取り組みます	○生活援助 ・買い物 ・調理（病気や栄養に配慮） ・洗濯 ・掃除 など ※身体介護は行いませんが、体調の確認や生活面の見守り等を支援します 	○シルバー人材センターの会員による簡易な生活援助 ・買い物 ・一般的な調理 ・洗濯 ・掃除 ・ゴミ出し など シルバーちょこっとサービス 
対象者	病気、身体機能や認知機能の低下等がみられ、医療や介護の専門的な配慮が必要で、かつ家事や身の回りのことがひとりでは危うい、または出来ない方。 ※同居家族がおられる場合は、対象とならないこともあります。		病気、身体機能や認知機能の低下等がみられても、簡易な生活支援で日常生活が維持できる方。
自己負担の目安（1割）※	週1回 268円/回（月4回まで） ※月5回以上 月額1,176円 週2回 272円/回（月8回まで） ※月9回以上 月額2,349円 週3回 287円/回（月12回まで） ※月13回以上 月額3,727円 ※初回加算あり	原則 週2回まで 20分以上45分未満 : 181円 45分以上 : 223円 利用にあたっては、限度額、回数の上限があります。 詳細については、担当のケアマネジャーにご相談ください。	原則 週2回まで 60分以内 : 150円

注意 ※従来型・ホームヘルプサービスAは、一定以上の所得がある方は2割または3割負担となります。負担割合証をご確認下さい。

※従来型・ホームヘルプサービスA・ホームヘルプサービスBの併用はできません。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

ホームヘルプサービスB（シルバーちょっとサービス）

ホームヘルプサービスBは、あわら市が独自で実施する住民主体型の訪問型サービスです。

対象者

以下の①～③のすべてに該当する方が対象です。

①介護保険の要支援認定または事業対象認定の方

※認定がない方は、健康チェックリストにて対象となるか判断します。

②病気や身体機能・認知機能の低下等がみられても、簡易な生活支援で日常生活が維持できる方

③本事業のホームヘルプサービス（従来型・サービスA）を利用していない方

内 容

シルバー人材センター会員が、介護や医療等の専門的な知識を要さない簡易な生活援助を行います。早朝のゴミ出し、土日・祝日も柔軟に対応します。

①屋内清掃（寝室・トイレ・食卓など、本人が日常的に使用する箇所の掃除や片付け）

②買い物（日用品の買い物や処方箋のある薬の受取り、品物及び釣り銭の確認を含む）

③洗濯（乾燥・取込み及び収納を含む）

④料理（治療や栄養に配慮した献立は除く、一般的な調理や温めなど）

⑤ゴミ出し（分別も含む）

⑥電球の交換

⑦布団干し

⑧ベッドメイキング（シーツや布団カバーの交換）

⑨灯油入れ



自己負担額

1回60分以内 150円 （原則：週2回まで）

申請から利用までの流れ

①担当ケアマネジャー、またはあわら地域包括支援センターへご相談ください。

②ケアマネジャーによるアセスメントを実施し、ケアプランに沿ってサービスの利用が開始となります。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 あわら地域包括支援センター 電話 73-8046

（委託）公益社団法人あわら市シルバー人材センター 電話 97-6088



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②通所型サービス（事業所で受けるサービス）

サービスの種別	専門的支援のある デイサービス (従来型)	人との交流や予防目的 デイサービス A (週1日の半日利用)
サービスの内容	○リハビリ ○食事 ○入浴 ○送迎 など 	○簡単な体操 ○レクリエーション ○送迎 ※利用時間はおおよそ半日 (食事、入浴の提供は、事業所によって異なります) 
対象者	身体機能や認知の機能の低下がみられ、専門的な支援が必要な方	閉じこもりや物忘れ予防、交流を目的とする方
自己負担の目安 (1割)※	週1回 384円/回 (月4回まで) ※月5回以上 月額1,672円 週2回 395円/回 (月8回まで) ※月9回以上 月額3,428円 + 食事代は実費 ※運動器・口腔機能向上及び栄養改善 加算あり	週1回までの利用 1回 300円 + 食事・入浴代は実費

利用にあたっては、限度額、回数の上限があります。
詳細については、担当のケアマネジャーにご相談ください。

注意 ※一定以上の所得がある方は2割または3割負担となります。負担割合証をご確認ください。
※従来型とデイサービスAの併用はできません。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

①訪問型サービスと②通所型サービスの事業所一覧

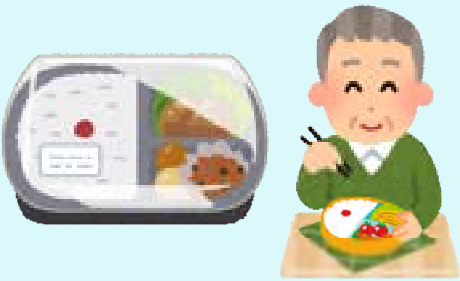
訪問型サービス（ホームヘルプサービス）事業所 2021. 8. 1現在						
No.	事業所名	所在地	電話	専門的支援 ホームヘルプサービス	生活援助のみ ホームヘルプサービスA	住民主体型 ホームヘルプサービスB
1	あわら市金津雲雀ヶ丘寮 訪問介護事業所	あわら市春宮 3丁目28-21	73-5445	●	●	
2	あわら市シルバー人材センター	あわら市国影 13-13	97-6088			●
3	加納訪問サービス	あわら市花乃杜 1丁目2-39	73-5001	●	●	
4	ケアハイツ ヘルパーステーション	あわら市横垣 18-11	77-3600	●	●	
5	坂井地区医師会 ヘルパーステーション	あわら市東善寺 5-27 坂井地区医師会館	73-8390	●	●	
6	ハスの実 ヘルパーステーションともに	あわら市大溝 2丁目25-1	73-3100	●		
7	訪問介護事業所 ケアサービスつるかめ	あわら市市姫 2丁目1-10	73-8418	●	●	

通所型サービス（デイサービス）事業所一覧 2021. 8. 1現在						
No.	事業所名	所在地	電話	専門的支援 デイサービス	人との交流や予防目的	
					週1回半日利用 デイサービスA	短期集中 デイサービスC
1	あわら市金津雲雀ヶ丘寮 デイサービスセンター	あわら市春宮 3丁目28-21	73-0144	●		休 止 中
2	芦原メロン苑 デイサービスセンター	あわら市井江蔭 50-18	78-7880	●		
3	ウエルネス木村	あわら市自由ヶ丘 2丁目15-23	73-7788	●		
4	坂井地区医師会 デイサービスセンター	あわら市東善寺 5-27 坂井地区医師会館	73-8710	●	●	
5	デイサービスみんなの家	あわら市春宮 2丁目29-17	73-5666	●	●	
6	なるざSTEP	あわら市二面 2丁目211	77-2242	●		
7	細川接骨院 デイサービスセンター	あわら市滝 7-21	75-1518	●	●	
8	みんなの家 大溝	あわら市大溝 3丁目4-32	73-8555	●		
9	リハビリスタジオなるざの森	あわら市二面 2-301	77-2251	●	●	

※坂井市の事業所も利用することができます。詳しくはあわら地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

③生活支援サービス（自宅で受けるサービス）

サービスの種別	配食サービス	生活・介護支援サポーター
サービスの内容	栄養摂取や調理に支障のある高齢者の栄養改善と、安否や健康状態の見守りを目的とした配食サービス （※週1回水曜日のみ 第5週の水曜日・祝日等お休みあり） 	市民ボランティアである生活・介護支援サポーターによる、定期的な安否確認・話し相手・換気や室温などの簡単な環境整備 （※週1回もしくは2回までの訪問） 
対象者	高齢者のみの世帯で、障害・疾病などにより調理が困難で、食に関する支援が必要な方	日中ひとりとなる高齢者 高齢者世帯の方
自己負担の目安	市民税課税世帯 1食 500円 市民税非課税世帯 1食 250円	無料

※「あわら市の地域自立支援-食の自立支援事業（給食サービス）」を参照

※「あわら市の地域自立支援-生活・介護支援サポーター事業」を参照

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 あわら地域包括支援センター 電話 7 3 - 8 0 4 6