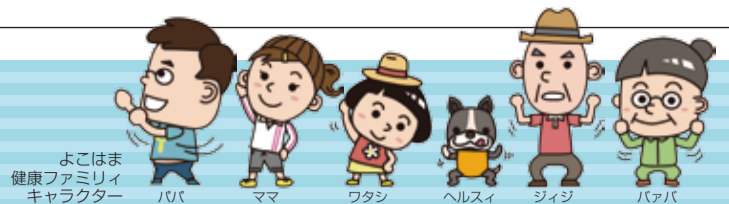


よこはまシニア通信



つながり 活かし いきいきと



認知症予防に効果的！「地域とのつながり」

高齢者の介護予防を目的としたグループ「憩いのサロン(愛知県知多郡武豊町)」を調査した日本老年学的評価研究によると、グループに参加していた人の認知症リスクが3割減ったという結果*が出ています。市でも同様の活動として「元気づくりステーション」があり、現在260か所で活動しています。

元気づくりステーションとは

おおむね65歳以上の人たちが健康づくりや介護予防のために自主的・継続的に行うグループ活動のことです。活動内容はさまざま、体操・筋力トレーニング(ハマトレ)やウォーキング、健康マージャンなど。自治会町内会館や公園など、身近なところを活動場所としているため地域の仲間の輪が広がり、楽しく続けることができます。



*引用文献：引地博之、近藤克則、竹田徳則、河内一郎 Social interaction and cognitive decline: Results of a 7-year community intervention. Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions 3: 23-32, 2017



健康福祉局高齢在宅支援課 ☎ 671-4129 ☎ 681-7789

お出かけをサポート

65歳以上で 濱ともカード

協賛店で提示すると、割引や優待入場などの特典が受けられる「濱ともカード」。65歳以上の人利用でき、市内百貨店や商店街、公共・観光施設など約1,900店舗が協賛店になっています。協賛店リストは、区役所、行政サービスコーナーで配布しています。

カードの受け取りは？

区役所高齢・障害支援課で受け取れます(要本人確認資料の提示)。新たに65歳になる人には介護保険証に同封して送付します。

旬な情報！濱ともカードを提示すると…

「ヨコハマトリエンナーレ2017」当日券が100円引きに。展示の内容など詳しくは2ページを確認してください。



市コールセンター ☎ 664-2525 ☎ 664-2828



いきいきとセカンドライフを送るために

介護の分野で 介護職員初任者研修 受講生募集

「介護分野に関心がある」、「介護事業所などに就職したい」。希望があっても、経験がない…そんな人をサポートします。受講料無料*の研修を受講した後、市内の介護事業所などへの就業を支援します。

対象 求職中の40~60代、選考40人

募集・研修期間 募集 / 8月1日(火)~21日(月)必着
研修 / 9月25日(月)~12月13日(水)
●合計162時間(約30日)の研修実施

研修場所 ウィリング横浜(港南区上大岡西1-6-1)ほか

申込方法 問合先ホームページから申込書をダウンロードし、郵送にて提出してください
*テキスト代・職場見学の交通費などの自己負担があります



市福祉事業経営者会 ☎ 840-5815 ☎ 840-5816 8時45分~17時(土・日曜、祝休日休み)

横浜市福祉事業経営者会 検索

本介護職員初任者研修は、市から業務委託により実施しています

元気づくりステーションのひとつ 金沢区「スリーA並木の風」



脳の活性化を目的としたプログラム「スリーA」を実施。

認知症予防ゲームの様子

参加者の声

80代・男性

これまでは趣味のクラシック鑑賞も家でCDを聴くぐらいでしたが、コンサートホールに行って楽しむようになりました。

80代・女性

ケアプラザの催し物や、他のサークル活動への参加も増えました。若返ったし、動ける間は通い続けたいです。

70代・男性

通うようになってコミュニティーが広がり、地域とのつながりができました。

参加したい時は

ご自宅の近くで活動する、グループを紹介します。
区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センター(地域ケアプラザ)に相談してください。

70歳以上には 敬老パス(敬老特別乗車証)

市内の路線バス(市営・民営)と市営地下鉄、シーサイドラインが、何回でも乗り降り自由な乗車証。70歳以上の希望者に交付します。*所得に応じた負担金が必要です

パスの申請は？

更新 9月30日期限の敬老パスを所持し、29年度分を申請済みの人には、納付書から引換券を9月中旬までに郵送します。

新規 問合先に連絡してください。

専用コールセンター ☎ 664-2530 ☎ 664-2529



能力・経験を活かして

金沢区生きがい就労支援スポット

豊かなセカンドライフを送るための相談窓口です。「定年後も自分にあった活動や働き方を考えたい」などの希望はありませんか。スタッフが一人ひとりにあった案内をします。

就職・ボランティアセミナーの案内

- カーネル・サンダースに学ぶ生涯現役のすすめと就職説明会
9月21日(木)14時
65歳で再出発したカーネルの人生や、外食産業の店舗での仕事などを紹介
- 社会福祉協議会によるボランティア入門セミナー
9月28日(木)14時
今後もさまざまなセミナーの開催を予定しています



©kfcj

生きがい就労支援スポット(金沢区泥亀1-21-5 いきいきセンター金沢内)
相談予約 ☎ 370-8356 ☎ 370-8379
(月~金曜9時~17時、土・日曜、祝休日休み)

カナいきネット 検索