

令和
6年度版

平泉町高齢福祉・ 介護予防サービス一覧



問い合わせ先

平泉町保健センター

平泉町平泉字志羅山45-2

☎ 46-5571

FAX. 46-2204

E-mail / hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

高齢福祉サービス編

高齢者の方が、生きがいを持ち、いつまでも健康で安心した生活が送れるよう、各種高齢福祉サービスを実施しています。



食べる (配食サービス)

利用対象者：一人暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯の方、重度障がい者の方

サービス内容：調理が困難な方に対して、決まった時間にお弁当(昼食)を自宅まで届けます。配達は安否の確認も兼ねています

利用料：1食 450円(ごはん付) ※おかずのみ400円

おしゃれ (訪問理容サービス)

利用対象者：一人暮らしの高齢者の方、高齢者のみの世帯の方並びにそれに属する身体障がい者の方等であって、一般の理容サービスを利用することが困難な方

サービス内容：理容師が自宅を訪問し、調髪・洗髪のサービスを行います。年間の利用限度は4回までとなります

助成金額：1回当たり3,000円

おでかけ (タクシー利用助成)

利用対象者：65歳以上の方で介護保険の要介護認定を受けた方、重度障がい者の方、肢体不自由等で単独で交通機関の利用が困難な方(すべて町民税非課税世帯)

サービス内容：家庭で移送することが困難な高齢者等に対して、タクシー料金の一部を助成します

助成金額：1月当たり2,000円

その他：他の移送サービス事業等を利用している方は、対象外となります



住 む (人にやさしい住まいづくり)

対 象 者：介護保険の要介護認定を受けた方、身体障害者手帳1級・2級・3級までの方（内部障がい又は聴覚障がいの方を除く）

対 象 工 事：居室、浴室、トイレ、玄関、廊下等の改善、段差の解消、手すりの設置等

助 成 金 額：改修費80万円までを対象に、介護保険及び身体障がい者施策の住宅改修費支給限度額20万円を控除した額の3分の2以内の額を助成します。ただし、40万円を限度とします

あんしん

救急医療情報キット

利用対象者：65歳以上の方、障がいのある人や健康に不安がある方

サービス内容：かかりつけ医や服薬状況等の医療情報を記入した用紙を専用の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時に活用されます

利 用 料：無料（緊急連絡カード及び保管容器等を配布）

緊急通報サービス

利用対象者：一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方、重度身体障がい者の方等

サービス内容：緊急通報システム機器を貸与し、利用者の情報をあらかじめ消防に登録し、緊急時や異常事態時に通報ボタンを押すだけで、緊急援助活動が素早く的確に行われます

利 用 料：無料（通話料は自己負担）

貸 与 品 目：専用通報端末、ペンダント、火災センサー

火災警報器の設置

利用対象者：一人暮らしの高齢者の方

サービス内容：住宅用火災警報器等の給付を受けることができます

利 用 料：所得税の課税額に応じて、自己負担額が決定します

徘徊高齢者SOSネットワーク事業利用登録

利用対象者：認知症により徘徊するおそれのある高齢者等

サービス内容：徘徊により行方不明となった際の早期発見及び保護等を目的として、あらかじめ高齢者等の情報を登録します。登録した方には、いつも身につけている物に貼る「見守りステッカー」を配布しています



在宅介護の支援

在宅寝たきり高齢者への介護用品の支給

利用対象者：在宅で暮らしている介護保険の要介護4・5の人と同居し、常時介護している方（町民税非課税の世帯）

サービス内容：介護用品を支給することにより、常時介護する人の経済的負担の軽減と要介護者の在宅生活の継続を支援します

支給用品：紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、清拭剤等

支給額：月額1人当たり8,000円以内

在宅寝たきり高齢者介護手当の支給

利用対象者：在宅で暮らしている介護保険の要介護4・5の人と同居し、常時介護している方（課税等の要件はありません）

サービス内容：手当を支給することにより、常時介護する人の経済的負担の軽減と要介護者の在宅生活の継続を支援します

支給額：月額1人当たり6,000円



訪問歯科健康診査

利用対象者：在宅で寝たきり又はこれに準ずる状態にある方、要介護認定を受けていて通院困難なもの（課税等の要件はありません）

サービス内容：歯科医師等が自宅を訪問し、歯や口腔内の健康チェック等を行います

利用料：無料



介護予防サービス編

高齢になっても住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、「介護予防・日常生活支援総合事業」として、概ね65歳以上の人を対象とした介護予防事業を行っています。積極的に参加して、ともに“いきいき百歳”をめざしましょう！

なお、各教室においては感染対策を講じながら実施します。日程等の変更が生じる場合がありますのでご了承ください。

さくらの会

介護予防ボランティア「さくらの会」が中心となり、歌や体操、ゲームなどをおして交流を図る楽しい茶話会です。興味のある方は、ぜひご参加ください。



| 地区 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|----|---------|-------------|------------------|
| 平泉 | 毎月第1金曜日 | 10:00～11:00 | 学習交流施設エピカ(2階研修室) |
| 長島 | 毎月第3火曜日 | 10:00～11:00 | 長島公民館 |

<参加費>

1回100円(内容に応じて実費徴収があります)

<参加方法>

直接会場にお越しください

都合により、日程等が変更になる場合があります。初めて参加する方は、町保健センターにお問い合わせください。

平泉じいちゃん倶楽部

男性のための介護予防教室です。「食」や「運動」、仲間との「交流」を通じて、楽しく介護予防について学びます。調理実習では、町食生活改善推進員の皆さんがサポートしてくれるので、初めての人も安心して参加できます。

【定員20名：概ね65歳以上の男性】



| | 開催日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|---|--------------|-----------------|-------------|--------|
| 1 | 7月4日(木) | 10:00 ～13:00 | 調理実習「男の料理①」 | 保健センター |
| 2 | 9月5日(木) | | レクリエーション | |
| 3 | 10月3日(木) | | 調理実習「男の料理②」 | |
| 4 | 11月7日(木) | | 調理実習「男の料理③」 | |
| 5 | 12月5日(木) | | レクリエーション | |
| 6 | 令和7年2月20日(木) | | 調理実習「男の料理④」 | |

コツ骨貯筋教室

人生100年時代と言われる昨今、元気で長生きすることは、多くの人の願いです。

年を重ねてますます元気に、自分らしい暮らしを続けられるよう「百歳まで元気に暮らすための筋力づくり」を始めませんか？



【定員15名：概ね65歳以上の方】

＜持ち物＞ 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、マスク着用、室内用運動靴

| | 開催日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|---|-----------|-------------|----------------|---------------------|
| 1 | 7月10日(水) | 13:30～15:00 | ◆体力測定 ◆運動実技 | 学習交流施設エピカ 多目的ホール |
| 2 | 8月7日(水) | | | |
| 3 | 9月11日(水) | | | |
| 4 | 10月16日(水) | | | |

《冬の体力アップコース》

| | | | | |
|---|--------------|-------------|-------|---------------------|
| 1 | 12月11日(水) | 13:30～15:00 | ◆運動実技 | 学習交流施設エピカ 多目的ホール |
| 2 | 令和7年1月15日(水) | | | |
| 3 | 2月12日(水) | | | |

コツ骨貯筋教室特別イベント

| | 開催日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|---|----------|------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 1 | 11月8日(金) | 10:00～ 13:00～ | ◆骨密度測定 ◆栄養指導 ◆オーラルフレイル予防 ◆試食等 | 学習交流施設エピカ 多目的ホール |

いきいき百歳サポーター養成講座

介護予防の知識と実践法を学び、地域で介護予防を推進する担い手を養成する講座です。地域で活動することは、自分自身の介護予防にもつながります。ぜひ、ご参加ください。

【定員20名：年齢制限はありません】

※日程が変更になることもありますのでご了承ください。

| | 開催日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|---|----------|-----------------|--------------------------------------|--------------|
| 1 | 8月9日(金) | 13:30 ～15:00 | 高齢者のフレイル予防（運動・口腔・ 栄養）や認知症予防に関する内容 | 役場201 会議室 |
| 2 | 8月30日(金) | | | |
| 3 | 9月27日(金) | | | |

平泉いきいき・かみかみ百歳体操講座

いきいき百歳体操は、0～2.2kgまで10段階に調節可能な重りを使い、椅子に座ってゆっくり手足を動かす筋力運動です。町では、体操に必要なDVD、重りバンドセットを貸し出します。5人以上の希望者がいる地区・団体に出前講座を開催します。

かみかみ百歳体操は、いきいき百歳体操を2年3か月以上継続している地区を対象に歯科衛生士による口腔機能のチェックを実施し、健口体操に取り組みます。

<実施条件>

- ・週1回最低3か月実施してください
- ・場所、椅子、テレビ、DVDデッキをご準備ください
- ・実施の主体は、参加される皆さんです



ほほえみカフェ平泉

個別相談ありますので、お気軽にご参加ください。

物忘れの心配がある人や家族、物忘れ予防に関心のある人などを対象に、おしゃべりするもよし、のんびりするもよし…の自由な集いの場です。

認知症に関する相談も行っていますので、お気軽にご参加ください。

| 開催日 | | | 時間・場所 | 参加費 |
|-----|----------|----|--------------|--|
| 1 | 4月11日(木) | 7 | 10月10日(木) | 13:30 ～15:00 学習交流施設 エピカ 100円 (お茶・ コーヒー代) |
| 2 | 5月9日(木) | 8 | 11月14日(木) | |
| 3 | 6月13日(木) | 9 | 12月12日(木) | |
| 4 | 7月11日(木) | 10 | 令和7年 1月9日(木) | |
| 5 | 8月1日(木) | 11 | 2月6日(木) | |
| 6 | 9月12日(木) | 12 | 3月6日(木) | |



認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を支えるサポーターを養成する講座です。認知症になっても地域で安心して暮らすために、認知症について学んでみませんか？講座を希望する地区・団体等があれば、随時、講座を開催します。



介護予防のための支援が、より必要な要支援1・2、事業対象者^(※)が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」として、現行の介護サービスに相当するものの他、下記のサービスがあります。

(※)事業対象者：基本チェックリスト（25の質問項目で家庭や社会での生活に必要な機能を調べるもの）により、生活機能が低下していると判定された方になります。サービスの利用にあたっては、事前に「ひらいずみ地域包括支援センター」の職員が訪問して生活状況の確認などを行います。

通所型サービス

【らく楽バランスアップ&健口教室】

運動機能や口腔、認知機能の維持や改善を図ります。慶泉荘デイサービスセンターを会場に開催します。

利用期間：3か月（週1回程度） 利用料：1回350円



訪問型サービス

【おたっしゃ訪問】

リハビリ専門職等が自宅を訪問して生活機能を評価し、日常生活動作の自立や社会参加を高めるために必要な相談や助言等を行います。

利用期間：3か月（週1回程度） 利用料：1回350円

注意) 上記サービスは、現行相当サービス等との併用はできませんので、ご了承ください。



各種介護予防事業・サービス・認知症の相談に関する問い合わせ先

平泉町保健センター

☎ 46 - 5571

ひらいずみ地域包括支援センター

☎ 34 - 4601