介護予防相談会

時3月28日（木）午前10時～正午（1人30分程度）所小金井みなみ地域包括支援センター対65歳以上の方で、要支援・要介護の認定を受けていない方■対象地域本町6丁目、前原町、貫井南町定5人（申込順）申3月1日から、電話で小金井みなみ地域包括支援センター（☎042－388－8400）へ

高齢者いきいき活動講座

【飯村先生と抒情歌を歌いましょう】

時4月2日、9日、16日、5月7日、14日いずれも火曜日午前10時～正午（全5回）講飯村孝夫さん（声楽家）定50人（多数抽選）

【いきいき楽々名作朗読教室】

時4月4日、11日、18日、25日、5月9日、16日いずれも木曜日午後2時～4時（全6回）講長谷川葉月さん（NPO法人現代座朗読講師）定15人（多数抽選）

――◇共　通◇――

所社会福祉協議会対市内在住のおおむね60歳以上の方申3月11日（必着）までに、往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を明記し、社会福祉協議会「飯村先生と歌おう係」または「いきいき楽々名作朗読教室係」（〒184－0004本町5－36－17☎042－386－0294）へ

高齢者等の見守りに関する協定を新たに15団体と締結

民間事業者等が日常業務の中で、高齢者等に異変を感じた際に、市や地域包括支援センター等に連絡することにより、見守りのネットワークを強化する協定について、これまでに37団体と締結したところですが、今年度は15団体にご賛同いただき、2月6日に協定締結式を行いました。

今後も本協定を通し、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいきます。

問介護福祉課高齢福祉係（☎042－387－9843）

協定参加団体
PARITALY
公益社団法人　小金井市シルバー人材センター
社会福祉法人　小金井市社会福祉協議会
株式会社三菱ＵＦＪ銀行　小金井支店
青梅信用金庫　小金井支店
株式会社ナチュラルスタンス　おとなりさん。ひこばえ
昭和信用金庫　東小金井支店
株式会社東日本銀行　新小金井支店
一般社団法人　いしづえ（ライフデリ小金井・国分寺店）
株式会社山梨中央銀行　小金井支店
多摩信用金庫　小金井支店
多摩信用金庫　小金井南口支店
小金井市悠友クラブ連合会
綜合ヘルス・ケア株式会社　小金井パーク・ヴィラ
東京むさし農業協同組合　小金井地区

コスモスの会 ミニデイサービス

市デイサービス認定サブスタッフのグループである同会が企画する4回目のイベントです。

歌や体操、レクリエーションなどで楽しいひとときを過ごしませんか。

時3月16日（土）午前10時～正午所陽なたリハビリデイサービス（本町6－7－6）対市内在住の原則65歳以上の方定20人（申込順）申3月1日から、電話で介護福祉課包括支援係（☎042－387－9845）へ

高齢者の各種制度

【高齢者特別生活援助】

衣類の入れ替え、大掃除、大型家具の移動、照明器具の交換等を援助します。

年2回利用でき、1回2時間を限度に作業員2人を派遣し、援助します。

対市内在住の65歳以上の方で次の要件をすべて満たす方▽高齢者のひとりぐらし世帯または高齢者のみの世帯▽市民税非課税世帯▽日常生活援助が必要な虚弱な方または要支援・要介護と認定された方¥1割負担

【自立支援・日常生活用具の給付】

①腰掛便座、入浴補助用具、手すり、スロープ（基準額は年10万円まで）②シルバーカー（基準額1万5千円）、一本つえ（基準額4千300円）を給付します。

対要介護認定で①は「非該当」、②は「要支援または要介護」と認定された65歳以上の方で、用具の給付が必要と認められる虚弱な方¥助成基準額の10％（市民税非課税世帯は3％）。助成限度額を超える部分は、利用者負担となります

【自立支援住宅改修の助成】

①住宅改修予防給付手すりの取り付け、床段差の解消、床材の変更、扉の取り替え、便器の取り替え等②住宅設備改修給付浴槽、流し、洗面台の取り替え、便器の洋式化等対要介護認定で①は「非該当」、②は「非該当、要支援または要介護」と認定された高齢者で、身体的理由で住宅改修が必要と認められる虚弱な方¥助成限度額の10％、20％、30％（市民税非課税世帯は3％）

※助成限度額（①1家屋20万円②1家屋37万9千円）を超える部分は、利用者負担となります

――◇共　通◇――

問介護福祉課高齢福祉係（☎042－387－9843）

共同募金運動のお礼

社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金運動（平成30年10月）および歳末たすけあい運動（同年12月）を実施いたしました。

市民の皆さんのご協力により、赤い羽根共同募金運動に192万円、歳末たすけあい運動に543万円の募金が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

赤い羽根共同募金は、地域の社会福祉施設のために、歳末たすけあい募金は、在宅要介護者世帯見舞品、在宅障害者成人祝品、また年間を通じた地域福祉活動費として活用させていただきます。

問社会福祉協議会（☎042－386－0294）

健康ガイド

◆健康課健康係（☎042－321－1240）

◆◆◆健康課◆◆◆（保健センター）（貫井北町5－18－18）

食育行事実行委員を募集

市では、「小金井らしい食生活」を実現できるようなひとづくり・まちづくりを進めるため、さまざまな事業を行っています。

このたび、6月に開催する食育にかかわる行事を一緒に準備していただける実行委員を募集します。

対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方定3人（申込順）申3月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時4月8日（月）午後1時から、1時15分から、1時30分から（終了は3時ごろ）所保健センター対おおむね16～27週の妊婦の方定20人（申込順）申3月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【2回食への進め方】

時4月18日（木）午後2時45分～4時15分対おおむね6～7か月児の保護者定15人（申込順）

【3回食への進め方】

時4月11日（木）午後1時30分～3時30分対おおむね8～11か月児の保護者定18人（申込順）

――◇共　通◇――

所保健センター内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など他母子同室です申3月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時4月4日～18日の毎週木曜日午前9時から（受け付けは9時15分まで）所保健センター内歯磨き練習、栄養講話など※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます（終了は11時30分ごろ）対平成28年9月生まれ（2歳6か月）～30年3月生まれ（1歳）の子ども※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください定各日12人（申込順）申3月1日から、電話で健康課へ

健康メモ

認知症の予防は聞こえから？

平均寿命が長くなり、認知症も増えると予想されることから、国ではオレンジプラン、新オレンジプランを作成しました。認知症予防と認知症を社会全体で支えることが目的です。ビッグデータを解析した結果、難聴と認知症との関係が分かってきました。

難聴があって、そのままにしていた方は優位に認知症になる確率が高く、これは、聞こえが悪いと会話が少なくなり、脳への刺激も少なくなり、外出や他人との交流も減るのが原因です。

歩かないと足が弱くなるのと同じで、脳への刺激が減ると認知症になるリスクが高くなります。難聴は治らないものも多いですが、補聴器で補うことはできます。眼鏡に比べ使いにくいといわれていますが、だんだん発達してきました。

正しい方法で調整すれば、十分使いこなすことができます。ただ、そのためには専門の技術者と専門の耳鼻科医が必要です。

補聴器の重要性が認識され、条件を満たせば医療費控除の対象になることになりました。

耳鼻科専門医の中に、補聴器相談医という資格ができました。この診察を受け、処方せんに当たる書類をもらって補聴器を購入すると医療費控除の対象になります。日本耳鼻咽喉科学会のホームページで調べると分かります。

補聴器は高ければ良いのではなく、その人に合ったものであることが大切です。専門医の診察を受け、時間をかけて調整し、自分に合ったものを作ることが大切です。

一般に医療機関ではまず貸し出しして調整します。さらに、作ってからも聴力の変化や機械の調整をするために、定期的に受診することも大切です。面倒ですし、高いものですが、それで認知症を予防できるならやってみようと思いませんか？

小金井市医師会　諸星　咲子