

介護予防のために

小金井さくら体操 自主グループ

市の「当地区介護予防体操」である「小金井さくら体操」とストレッチ体操、筋力強化のための「せらばん体操」を実施します。

※会場により、条件が異なります

■年間千円程度（保険代）
■介護福祉課包括支援係、各地域包括支援センター

介護支援ボランティア ポイント事業 （活き生きボラボ）

ボランティア活動を行うことにより、高齢者自身の健康増進と介護予防をめざします。

介護保険施設などでボランティア活動実績に応じてスタンプが取得できます。取得したスタンプは、年間最大5千円分の小金井さくらポイントに交換できます。

■参加方法
■登録申請
■登録申請書

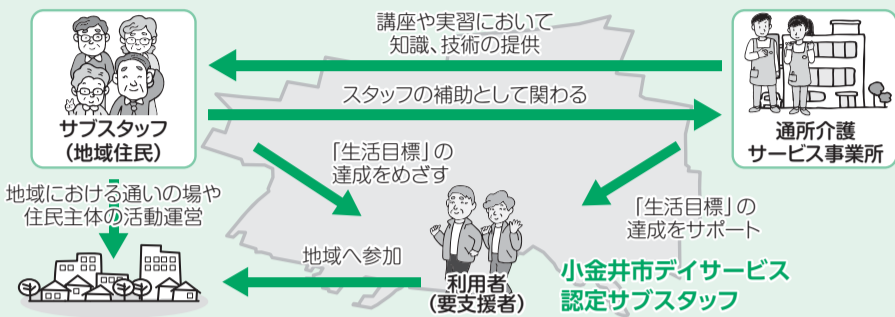
■登録申請書
■登録申請書

市デイサービス 認定サブスタッフ 養成講座

介護予防や地域について学びながら、デイサービスで職員の補助として活動する元気な高齢者の方を養成します。（左図参照）

■開催時期
■開催時期市報等でお知らせします

■開催時期市報等でお知らせします



地域の見守り ひとり暮らし高齢者と高齢者世帯

準友愛活動員の電話訪問

ひとり暮らしの方等の話し相手や日常生活の相談等を無料で行います。

■ひとり暮らしまたは高齢者世帯（日中のみひとりの方も可）

■介護福祉課高齢福祉係、各地域包括支援センター

ひと声訪問 （牛乳等の配達）

牛乳またはコーヒー牛乳を無料で配達し、見守りを行います。

■日常的に見守りが必要な市民税非課税世帯のひとり暮らしまたは高齢者世帯で、近隣に親族がいない方

■介護福祉課高齢福祉係、各地域包括支援センター



緊急通報システム

民間緊急通報事業者に通報できる無線発報器（ペンダント式）等を貸与し、緊急時にボタンを押すと救護者による救助等を得ることが出来ます。

■ひとり暮らしまたは高齢者世帯（日中のみひとりの方）

方も可）で、救急車を呼ぶような慢性疾患等のため常時注意を要する方

■介護福祉課高齢福祉係、各地域包括支援センター

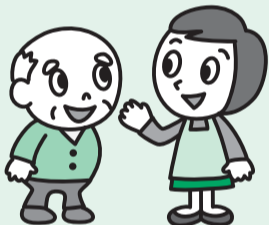


無線発報器（ペンダント式）

高齢者の話し相手に

ひとり暮らしの高齢者の話し相手になります。利用を希望する方、会員としてボランティアを希望する方は、ご連絡ください。

■小金井ボランティア・市民活動センター



高齢者福祉電話の貸与

定期的に安否確認の必要があり、近隣に親族がいな

いひとり暮らしまたは高齢者世帯で、電話のない方に電話を貸与します。

■市民税非課税世帯

■設置費、毎月の基本料金と通話料70円までは市が負担します。市の負担を超える分が利用者負担となります

■介護福祉課高齢福祉係、各地域包括支援センター

ことぶき理容券 （割引券）の配付

市内のことぶき理容協力の店を利用するとき、理髪・洗髪料等が2千円割引になります。

■ひとり暮らしで近隣に親族がいない市民税非課税世帯の高齢者

■介護福祉課高齢福祉係、各地域包括支援センター

入浴券の配付 （公衆浴場）

公衆浴場の無料入浴券（都内共通）を月7枚配付します。

■ひとり暮らしで近隣に親族がいない高齢者で、自宅にふろがなく、あっても壊れているか、身体的状況により使えない方

■介護福祉課高齢福祉係、各地域包括支援センター



配食サービス

週3回を基本として夕食を配達します。

■要介護認定で「要支援または要介護」と認定されたひとり暮らしまたは高齢者世帯の方で、精神的、身体的理由等により食事の用意ができない方※原則として、近隣に親族がいる場合は利用できません

■1食600円（市民税非課税世帯は300円）

■他退院したばかりの方を対象に緊急配食サービスもあります

家具転倒防止器具の取り付け

家具転倒防止器具等を給付し、ご自宅に取り付けます。

■市内在住で、ひとり暮らし高齢者、または高齢者世帯（近隣に親族が居住していないこと）で、当該家屋に引き続き居住する、過去に同制度を利用していない方



■介護福祉課高齢福祉係

小金井市	
介護福祉課高齢福祉係	(☎042-387-9843)
介護福祉課包括支援係	(☎042-387-9845)
関連施設	
小金井きた地域包括支援センター	(☎042-388-2440)
小金井みなみ地域包括支援センター	(☎042-388-8400)
小金井ひがし地域包括支援センター	(☎042-386-6514)
小金井にし地域包括支援センター	(☎042-386-7373)
権利擁護センター	(☎042-386-0121)
小金井ボランティア・市民活動センター	(☎042-387-0011)
桜町高齢者在宅サービスセンター	(☎042-381-0006)
本町高齢者在宅サービスセンター	(☎042-388-8011)
中町高齢者在宅サービスセンター	(☎042-386-6513)
社会福祉協議会	(☎042-386-0294)
緑寿園ケアセンター	(☎042-462-1206)
小金井あんず苑	(☎042-388-7511)
商工会	(☎042-381-8765)

問合せ先