

知って役立つ介護のコツ

都内初!

おうちで学ぶ快適介護 (家族介護者訪問レッスン事業) をご利用ください



ホームヘルパーが在宅で高齢者を介護している家族の自宅などを訪問し、介護に関する知識や技術のアドバイスをします。

【担当課】 高齢者支援課

【対象】

65歳以上の高齢者を在宅介護している方、またはこれから在宅介護する方(訪問先は、区内の要介護者または家族介護者宅に限る)

【レッスンの内容】

- 1 排泄介助(ポータブルトイレの利用、おむつ・パッド交換、着替えの仕方など)
2 移動・移乗介助(ベッドから車いすへの移乗、歩行介助など)
3 食事介助
4 清拭・入浴介助
5 1~4に伴う生活援助(洗濯、調理などの日常生活の援助)
6 区が実施している高齢者福祉事業の案内
※要介護者や家族介護者などへの介護サービスの提供、および医療行為や治療食などの特段の専門的配慮をもって行う調理などに関するレッスンは行いません。

【訪問日時】 年末年始を除く、午前8時~午後10時の内、1時間~1時間30分程度(レッスンの内容による)。

ただし、希望の日時にない場合があります。

【利用回数】

原則、年度内に要介護者一人当たり3回まで

ただし、次のいずれかに該当する場合は改めて要介護者1人当たり2回レッスンを受けることができます(1度限り)。

▷介護者が変わった場合

▷要介護者の要介護状態区分が2段階以上変更になった場合

【申込方法】

電話または所定の申請書を郵送かファクスで。

【申請書配布場所】

高齢者支援課(区役所2階201番)

区ホームページからも取り出せます。

【申し込み・問い合わせ】

(株)愛和(委託事業者) 〒124-0021 細田4-3-9-2F

▷月~金曜日 ☎6458-9901 ▷土曜日 ☎080-5005-5679

午前9時~午後5時(日曜日、年末年始を除く)

FAX6458-9903

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 6月分

【会場】 下表のとおり【対】 区内在住55歳以上の方【方】 往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に5月24日(金)(必着)まで(多数抽選)。

【担】 シニア活動支援センター

Table with columns: 番号, コース, 日程, 費用(教材費込み), 定員(人), 時間・会場・申し込み. It lists various IT courses like smartphone/tablet basics, word processing, and photo editing.

使用ソフト/ウインドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

シニア活動支援センターで健康・介護予防

レクササイズ 全8回

音楽や歌に合わせて体を動かしながら脳の活性化を図ります。

【日】 5月21日~7月9日の(火)午後1時30分~3時【対】 区内在住の65歳以上の方40人【師】 山崎律子氏(株)余暇問題研究所代表【費】 2,400円

スポーツボイスフィットネス 全8回

筋力トレーニングとボイストレーニングを組み合わせたプログラムで、声帯や腹筋を鍛えます。

【日】 5月22日~7月10日の(水)午前10時~11時30分【対】 区内在住65歳以上の方30人(過去に受講した方を除く)【師】 安場友紀氏(スタジオインストラクター)【費】 2,200円

友遊クラブ 全8回

記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳の活性化を図ります。

【日】 ①南綾瀬コース 5月20日~9月2日の第1・3(月)、7月29日(月)(7月15日を除く) 午前10時~11時15分 ②センターコース 6月7日~9月20日の第1・3(金) 午前10時~11時15分。いずれも同じ内容です。【会】 ①南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) ②シニア活動支援センター(立石6-38-11)【対】 区内在住おむね65歳以上の方①25人②20人

いずれも

【方】 往復ハガキに希望講座名(友遊クラブは希望コース名①または②)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月8日(水)、友遊クラブ②は5月21日(火)(必着)まで(多数抽選)【会申担】 〒124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター ☎5698-6201

凡例 日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 師講師 費費用 担担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部 携帯電話からは申請できないものがあります)。