

介護予防

活動に参加する

(1) ロコモーショントレーニング事業

椅子を利用したスクワット、開眼片足立ちなどの運動を行うことで、骨、関節、筋肉などの運動器の機能向上を目指すロコモーショントレーニングを自治会の集会所などで行います。

- 対象者 おおむね 65 歳以上の方
- 窓 □ 地域包括支援センター（14 ページ参照）
高齢者福祉課 ☎ 457-2361

(2) 口腔ケア・栄養改善支援事業

食べる楽しみの維持のため、誤嚥・窒息予防等口腔機能の向上及び口腔ケアや低栄養予防について、歯科衛生士や管理栄養士など専門職の者を派遣し正しい知識や技術を啓発します。

- 対象 市内で活動するサロン等の 65 歳以上の高齢者団体
- 窓 □ 地域包括支援センター（14 ページ参照）
高齢者福祉課 ☎ 457-2361

(3) ささえあいポイント事業

介護施設や地域の高齢者サロン、配食団体などでボランティア活動をする
と換金・寄附できるポイントが付与される制度です。

対象となる活動は「施設ボランティア」と「地域ボランティア」の2つに
区分されます。

- 対象者 65 歳以上の人
※研修に参加してボランティア登録が必要です。
※中山間地域での活動については、条件が異なります。

- 対 象 ①施設ボランティア
 - 介護施設でのレクリエーションの補助や芸能披露、話し相手など
 - ※ 30 分につき 1 ポイント（100 円相当）
 - 上限 1 日 4 ポイント（年間 50 ポイント）
- ②地域ボランティア
 - 地域の高齢者サロンの運営や高齢者への配食の手伝いなど
 - ※ 30 分につき 1 ポイント（100 円相当）
 - 上限 1 日 6 ポイント（年間 100 ポイント）

●窓 □ 高齢者福祉課 ☎ 457-2789

(4) シルバー人材センター

シルバー人材センターは、生きがいの充実や社会参加を希望する高齢者が会員となっています。会員は地域の家庭や事業所、公共団体等からセンターが引き受けた仕事（植木剪定、除草、家事援助、屋内外軽作業、施設管理など）を行っています。

●対 象 おおむね 60 歳以上の浜松市民で、健康で働く意欲のある人

●窓 □ 公益社団法人浜松市シルバー人材センター
 浜松事務所 ☎ 454-2377 浜北事務所 ☎ 586-6332
 北区支所 ☎ 528-2255 天竜事務所 ☎ 925-1882
 佐久間連絡所 ☎ 965-0868 本 部 ☎ 454-2031

(5) シニアクラブ（老人クラブ）

老後の生活を健全で豊かなものにするため、地域の高齢者により自主的に組織運営されている団体です。教養活動、健康づくり活動、社会奉仕活動を中心に幅広い活動を行っています。

●対象者 おおむね 60 歳以上の市民

●窓 □ シニアクラブ浜松市（浜松市老人クラブ連絡会事務局）
 本部 ☎ 454-0072 浜北区支部 ☎ 587-4830
 区役所の長寿保険課
 中 区 ☎ 457-2062 東 区 ☎ 424-0186 西 区 ☎ 597-1164
 南 区 ☎ 425-1542 北 区 ☎ 523-1144 浜北区 ☎ 585-1123
 天竜区 ☎ 922-0130