

65歳以上のかたへ

健康でいきいきとした生活をおくるために 介護予防をはじめましょう

圏介護保険課介護予防係 (☎5722-9608)



いずれの教室・講習会も事前に申し込みが必要です。

参加費
無料

申し込み方法

電話で、介護保険課介護予防係
(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

先着順に受け付けとなる教室・講習 (◆)

※定員に達し次第終了

◆介護予防まるごと教室 (先着)

運動の習慣化を図るための自宅ですぐにできる体操などを学びます。

会場	日時(全2回)	定員
烏森老人いこいの家 (上目黒3-44-2)	10/19(金)、11/29(木) 10:00~11:30	20人

◆お口と食の健康教室 (先着)

唾液の分泌を促して飲み込む力の向上を図るための口くうや、全身の体操、食事のポイントを学びます。

会場	日時(全4回)	定員
歯科医師会館 (中央町2-13-11)	9/5~26の毎週水曜日 13:30~15:30	30人
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	10/1~29(10/8を除く) の毎週月曜日13:30~15:30	35人

◆ひざの痛み予防講習会 (先着)

膝の筋肉を鍛えて安定化を図り、痛みを予防する方法を学びます。

会場	日時(全2回)	定員
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	9/20(木)・27(木) 13:30~15:00	30人

◆銭湯で介護予防~ハツラツ脳トレ体操教室 (先着)

公衆浴場の脱衣場で、脳を刺激する体操やストレッチなどを、椅子に座りながら行います。

会場	日時(全4回)	定員
千代の湯(鷹番2-20-3)	9/6~27の毎週木曜日 13:00~14:30	12人
文化浴泉(東山3-6-8)	10/3~24の毎週水曜日 13:00~14:30	12人
旭湯(平町1-25-23)	10/5~26の毎週金曜日 10:30~12:00	12人

◆男性限定~初めての筋トレ教室 (先着)

体力測定後、自宅でも続けられる筋力トレーニング法を身に着けます。運動が苦手な方も参加できる内容です。

対象 医師から運動制限を受けていない男性(要支援・要介護認定を受けているかたは対象外)

会場	日時(全5回)	定員
田道住区センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	9/20~10/25(10/18を除く) の毎週木曜日14:00~15:30	25人

抽選となる教室 (①~③) 申込期限 8/22

※定員に達しなかった場合、9/3から、先着順に受け付けます。空き状況などは、介護保険課介護予防係へお問い合わせください

- ①~③の申し込みは、1人につき1教室
- 今年度実施した①~③に参加していないかたを優先
- 要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

①骨折捻挫予防教室 (抽選)

簡単な筋力トレーニングなどを行い、転倒や捻挫、骨折しにくくなる丈夫な体づくりのコツを身に付けます。

会場	日時(全8回)	定員
総合庁舎本館1階E会議室ほか	9/14~11/2の毎週金曜日 13:30~15:00	20人

②介護予防トリム体操教室 (抽選)

ストレッチやソフトエアロビクスなどの有酸素運動、体重を利用した簡単な体操を行います。活発に運動したいかた向きです。

会場	日時(全8回)	定員
北部地区サービス事務所 (大橋1-5-1 クロスエア タワー9階)	9/19~11/7の毎週水曜日 10:00~11:30	15人
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	10/1~11/26(10/8を除く) の毎週月曜日10:00~11:30	30人
区営青葉台一丁目アパート集会所 (青葉台1-6-48)	9/19~11/7の毎週水曜日 13:30~15:00	15人
八雲住区センター中根一丁目会議室 (中根1-10-22)	9/25~11/13の毎週火曜日 10:00~11:30	15人
月光原住区センター (目黒本町4-16-18)	9/21~11/9の毎週金曜日 10:00~11:30	20人

③脳とからだのいきいき教室 (抽選)

脳の活性化を促すヒントや運動の習慣化を図るコツなど、正しい生活習慣を学ぶための教室です。

会場	日時(全8回)	定員
総合庁舎本館1階E会議室	9/25~11/13の毎週火曜日 10:00~11:30	25人
北部地区サービス事務所 (大橋1-5-1 クロスエア タワー9階)	9/25~11/13の毎週火曜日 13:30~15:00	25人

権利擁護センター「めぐろ」 29年度事業報告

圏権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964)

■相談事業

一般相談(表1)

成年後見制度の概要、高齢者や障害があるかたへの福祉サービスの利用・日常的な金銭管理などの相談を受けています。

表1 一般相談件数

内容	件数
権利擁護	2,036
成年後見制度など	920
苦情相談	76
その他	41
合計	3,073

専門相談

(相談件数97件)
成年後見制度の利用、遺言・相続などについて、弁護士や司法書士による無料相談を行っています(予約制)。

■日常生活自立支援事業・

身体障害者等福祉サービス利用援助事業(年度末契約件数59件)

判断能力が十分でない高齢者や障害のあるかたなどに、次の支援を行っています(有料)。

- 福祉サービス利用援助(郵便物などの書類整理、各種行政手続き ほか)
- 日常的な金銭管理(預貯金からの生活費払い戻しや公共料金支払い ほか)

■成年後見制度の利用支援事業

後見人などの紹介(紹介件数36件)

親族以外の後見人などを希望するかたには、弁護士・司法書士・社会福祉士等の専門家を紹介します。

法人後見などの受任(表2)

親族や専門家に後見人を依頼することが困難なかたに、目黒区社会福祉協議会が法人として法定後見人などを受任しています。

表2 法定後見人などの年度末受任件数

内容	件数
法定後見人	9
法定後見監督人	7

成年後見制度の啓発・親族後見人へのサポートなど

専門家で構成する組織「めぐろ成年後見ネットワーク」と協力し、講演会や出張講座、親族後見人支援のための交流会などを実施しています。

権利擁護センター「めぐろ」は、高齢者や障害のあるかたが地域で安心して自立した生活を送ることができるよう、さまざまな支援を行っています。また、保健福祉サービス苦情調整委員の事務局としての業務も行っていきます。詳細は、目黒区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

■保健福祉サービス苦情調整委員による苦情調整事業(相談件数76件)

区や事業者と直接言いにくい保健福祉サービスの不満や苦情を、法律や福祉の専門家である保健福祉サービス苦情調整委員が、中立的な立場で調査し、対応します。

苦情申し立て

苦情調整委員と面談(予約制)後、申立書を提出し、申し立てを行います。申し立ての内容は表3のとおりです。

表3 苦情申立件数

内容	件数
介護保険に関するもの	1
高齢者福祉に関するもの	0
保健福祉に関するもの	1
障害者福祉に関するもの	0
障害者総合支援法に関するもの	0
低所得に関するもの	1
子育て支援に関するもの	0
保育に関するもの	0
合計	3

苦情調整委員の対応状況

申し立てについて調査を行い、結果を申立者に通知するとともに、表4のとおり事業者などに要望を行いました。また、苦情調整委員との面談後、申し立てに至らなかった相談が2件ありました。

表4 苦情調整委員の対応件数

内容	件数
意見表明	0
勧告	0
文書による申し入れ	0
口頭による申し入れ	0
文書による要望	3
口頭による要望	0
申し立ての取り下げ	0
面談のみ	2
その他	0
合計	5

☞29年度苦情調整委員運用状況報告書は、8月下旬から、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・別館1階権利擁護センター「めぐろ」、各包括支援センターでご覧になれます。