

じー G ・ じー G クラブゆがわら

「G. G」とは、グランド・ジェネレーション（最上級の世代）の略称です。

若々しく年を重ね、豊かな知識と経験をもち、さまざまなスタイルで人生を楽しむ時代の年長者をいいます。

地域支え合い推進員が、元気な高齢者を中心とした自主的な活動団体を訪問・紹介します！

活動紹介

オカリナ同好会

- 12年前から活動している同好会です。
- 現在は10名のメンバーで、最高齢は88歳の男性、最年少は21歳と、世代を超えて楽しく仲良く交流しています。
- 2時間の練習時間に30曲ほどの合奏・独奏を織り交ぜ、各自の愛用のオカリナで呼吸や10本の指を駆使してやさしくも力強い音色で奏でます。
- その健康効果は肺活量や脳への刺激、音を聞き分ける力にもおよびます。
- 練習の成果は、毎年、町の文化祭での演奏や介護施設への慰問で披露しています。

令和4年度 湯河原町文化祭で演奏します！

【日時】 令和4年10月23日（日）

14時00分開演
（15時30分終演予定）

【場所】 中央区民会館



【練習場所】 中央区民会館

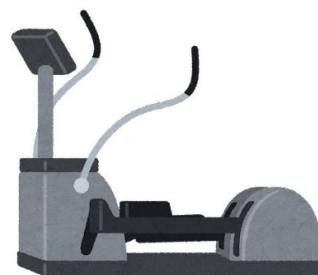
【活動日時】 第2・4日曜日 13時30分～15時30分

【会費】 1,000円（維持費）

【連絡先】 （代表）小澤 政行 ☎0465-62-4304


見学・入会
歓迎
いたします！

便利な高齢者福祉サービスの紹介



第9回 ヘルシープラザ利用事業

- 高齢者の健康増進等のため、ヘルシープラザ（トレーニング室）を利用する場合に利用料の全額を助成するサービスです。
- サービスの概要

対象者	● 65歳以上の方で、あらかじめ「利用券」の交付を受けた方
対象施設	<p>《湯河原町ヘルシープラザ》</p> <ul style="list-style-type: none">● 所在地 湯河原町吉浜 863 番地 ☎0465-62-1333● 休館日 毎週月曜日（祝日は除く） 年末年始（12月29日～1月3日）● 営業時間 9:00～21:00● 駐車場 屋内27台、屋外18台● その他<ul style="list-style-type: none">・ トレーニング室の利用には、予約が必要です。・ 初めて利用する場合は、<u>ビギナー指導</u>を受けていただきます。 <p>ビギナー指導 [予約制] 【開催】木曜日・日曜日の午後1時30分から 【定員】各3名まで 【連絡先】湯河原町ヘルシープラザ ☎ 62-1333</p> 
利用料	● 「自己負担なし」で利用できます。（四半期に6回まで） （※利用料220円/回を全額助成します。）
利用までの手順	<p>現在、ヘルシープラザでは、新型コロナウイルス感染防止等を踏まえ、人数制限を設けた予約制としています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。</p> <p>手順1 役場介護課又は駅前観光案内所で「利用券」の交付手続きを行います。 【ご本人様 ⇄ 介護課等】</p> <p>＝ご確認ください＝</p> <ul style="list-style-type: none">● 住所等を確認するため、身分証をご持参ください。● 利用券は、その場で年度分を交付します。 再交付はできませんので、紛失等にご注意ください。 <p>手順2 ヘルシープラザに予約をします（☎62-1333） ※初めてご利用される方は、ビギナー指導を受ける必要があります。 【ご本人様 ⇒ ヘルシープラザ】</p> <p>手順3 ヘルシープラザに「利用券」を提出し、利用します。 【ご本人様 ⇒ ヘルシープラザ】</p> <p><u>※その他詳細は「利用券」を交付する際にご案内しています。</u></p>
お問合せ	役場介護課介護予防係 ☎63-2111（内線343）



はじめての介護保険

～ 第9回 『訪問看護』 ～

●訪問看護サービスの概要について説明します。

《サービスの内容》

●訪問看護ステーションや病院の看護師等が自宅を訪問して、主治医の指示等に基づく療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

《利用する際の注意点》

●病状が安定期にあり、主治医において訪問看護サービスの必要性を認めた方が利用することができます。



《サービス費用のめやす》

サービス時間	訪問看護ステーション	医療機関
① 20分 未満	3, 130円	2, 650円
② 30分 未満	4, 700円	3, 980円
③ 30分 以上1時間未満	8, 210円	5, 730円
④ 1時間以上1時間30分未満	11, 250円	8, 420円

《利用者の負担割合》

●上記のサービス費用に対して、原則、1割を負担します。

※一定所得以上の方の負担割合は、2割若しくは3割となります。

「ねんりんピックかながわ 2022」に参加しよう！

神奈川に 咲かせ長寿の いい笑顔 ～未病改善でスマイル100歳～



名 称 ねんりんピックかながわ2022
日にち 令和 4年 11月 13日 (日)

- 高齢者を中心としたスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」が神奈川県で開催されます。
- 湯河原町は 『俳句交流大会』 の会場となります。
- 俳句を楽しく学び、みなさんも一緒に参加してみませんか。



悲しみの小石こつんと秋澄めり
西原 仁

文机の灯の明るさや獺祭忌
高橋美穂子

格子戸に猫の影ある良夜かな
加瀬和正

長き夜やアールグレイと文庫本
加藤千枝

【俳句紹介】 湯河原俳句協会選句

【ねんりんピックかながわ 2022 湯河原町実行委員会（役場介護課内）】

☎ 63-2111（内線343）

<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0805/nenrin/index.html>



講座・教室のご案内 ～ 参加者を募集しています！ ～

●募集は、定員になり次第、終了いたしますのでご了承ください。

講座名	概要等
～脳若トレーニング～ 頭の体操教室	<p>【概要】もの忘れなどに対する不安をお持ちの方を対象に、i pad でゲームを楽しみながら、脳のトレーニングを行う教室です。</p> <p>【日程】11月2日（水）、9日（水）、16日（水）の3日間 ※3日目終了後に「認知症サポーター養成講座」を開催します（自由参加、下記参照）ので、ご参加お待ちしております。</p> <p>【時間】13時30分～15時00分</p> <p>【場所】防災コミュニティセンター2階205会議室</p> <p>【定員】15名 【講師】(株)マジオネット熱海</p> <p>【詳細】広報ゆがわら10月号で案内中です。</p>
認知症サポーター 養成講座	<p>【概要】認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る認知症サポーターを養成する講座です。</p> <p>【日時】11月16日（水）15時00分～16時00分 ※上記「頭の体操教室」の3日目終了後に開催します。</p> <p>【場所】防災コミュニティセンター2階205会議室</p> <p>【詳細】広報ゆがわら10月号で案内中です。</p>
よりあい 寄り愛ゆがわら ～出張介護相談会～	<p>【概要】地域包括支援センターの看護師等が、介護に関する相談などをお受けします。（※事前のお申込みは、必要ありません。）</p> <p>【日時】11月16日（水）10:00～11:50</p> <p>【場所】宮上会館 1階第1・2会議室</p> <p>【詳細】広報ゆがわら11月号で案内予定です。</p>
青空カフェ (認知症カフェ)	<p>【概要】最近、物忘れが気になる方、認知症と思われる方、そのご家族や友人の方々の交流の場です。お気軽にご参加ください。</p> <p>【日時】10月19日（水）10:00～12:00</p> <p>【場所】門川会館 【参加費】1人200円</p> <p>【お申込み】青空カフェ チームあおぞら 室伏まで 090-2766-6455（10時～16時）当日の連絡も可</p>

令和4年度版『医療・介護のサービスガイド』ができました！

- 湯河原町の医療・介護の情報を一冊にまとめたサービスガイドができました。
- 介護課窓口等で無料配布中ですので、ぜひご利用ください。
(町ホームページからもダウンロードできます。)

『公園体操』開催中！ ～ 参加費無料、事前の申込み不要 ～

【講師】かながわ健康財団 高垣茂子 先生

(桜木公園)

10月17日（月）13:30～15:00

11月21日（月）13:30～15:00

(さくらんぼ公園)

10月 3日（月）13:30～15:00

11月 7日（月）13:30～15:00



- 町ホームページからもダウンロードできます（<https://www.town.yugawara.kanagawa.jp>）
- この広報紙に関するお問い合わせは、町役場介護課（☎63-2111 内線340）まで