

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

SUIテラス (スイテラス)

- 腹式呼吸による心身の健康維持を図る 生涯スポーツ「吹矢」を楽しむ同好会です。
- 初心者からベテランまで、年齢に関係なく楽しめます。
- 現在 50代から80代の会員 8名で活動中です。

興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

【主な活動場所】

湯河原町ヘルシープラザ
(吉浜 863 番地)

【活動日時】

毎週木曜日 (第5週目は休み)
13時00分～16時30分

【会費】

月 1,500 円

【連絡先】

代表 奥村 洋志

☎090-5334-8823



◆ 「吹矢」は激しい動きはなく、筒と矢と的があれば気軽にできるスポーツですが、奥が深いスポーツでもあります。

◆ 「礼に始まり、礼に終わる」、一連の動作による呼吸法や集中力が身に付き、心と体に素晴らしい効果をもたらすとされています。

便利な高齢者福祉サービスの紹介

第12回 移送サービス



- ねたきりなどにより、公共交通機関を利用することが困難な高齢者を病院等に移送するサービスです。湯河原町社会福祉協議会に委託して実施しています。

- 『車いす・ねたきりなどで、病院に連れていけない・・・』などのご相談ください。

- サービスの概要

対象者	<ul style="list-style-type: none">●次の要件の<u>すべてに該当</u>する方を対象とします。<ul style="list-style-type: none">・湯河原町に住民票があり、町内（自宅）で生活していること・自力歩行が困難（ねたきり・車いす生活など）であること・事前の利用登録をしていること（※登録方法は、下記「利用までの手順」をご参照ください。）
利用料等	<ul style="list-style-type: none">●1回（往復）の運行につき、次の利用料を負担します。 【町内】500円 【真鶴町・熱海市】1,000円、 【小田原市・箱根町・南足柄市・足柄上郡・函南町】1,500円
利用までの手順	<ul style="list-style-type: none">手順1 まずはご相談ください。対象者に該当するか確認します。 [相談先] 湯河原町社会福祉協議会 ☎0465-62-3700 【町民の方 ⇒ 町社会福祉協議会】手順2 『利用登録申請書』『利用誓約書』を提出します。 【町民の方 ⇒ 町社会福祉協議会】手順3 町社会福祉協議会の職員が利用者本人の状態などを確認するため、ご自宅を訪問します。 【町社会福祉協議会 ⇒ 町民の方】手順4 利用者本人の状態などを踏まえ、利用可否を決定（利用登録）の上、『移送サービス決定通知書』等を送付します。 【町社会福祉協議会 ⇒ 町民の方】手順5 希望する日時等を予約して、移送サービスを利用します。 【町民の方 ⇒ 町社会福祉協議会】
留意事項	<ul style="list-style-type: none">●関係法令において、身体上、自力歩行ができる方の利用はできません。●利用する際の予約は、3か月先までお受けしています。次回の受診日等が決まった時点で、お早めの予約をお勧めします。●その他、サービスを利用する際の注意事項などの詳細は、利用の決定後にご説明させていただきます。
お問合せ	湯河原町社会福祉協議会 ☎62-3700



はじめての介護保険 ～ 第12回 『ショートステイ』～

- 要介護（支援）認定を受けた方が利用する短期入所サービス（ショートステイ）の概要について説明します。

《サービスの内容》

- 介護老人福祉施設等に短期間入所し、その施設で入浴・排せつ・食事の介護など日常生活の支援や機能訓練を受けるサービスです。



《サービス費用のめやす（1日当たり）》 介護老人福祉施設・併設型の場合

区分	単価	区分	単価
要支援1	4,460円	要介護3	7,370円
要支援2	5,550円	要介護4	8,060円
要介護1	5,960円	要介護5	8,740円
要介護2	6,650円		

+

- 食費
- 滞在費
- その他日常生活費

《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。
- また、食費・滞在費は、本人の所得や資産等による減免制度（申請制）があります。



『公園体操』開催中！

参加無料、事前の申込み不要

【開催日】

桜木公園

4月17日（月）、5月15日（月）

さくらんぼ公園

4月 3日（月）、5月 1日（月）

【開催時間】

13時30分～15時00分

【講師】

かながわ健康財団

高垣茂子 先生



俳句紹介

（協力）湯河原俳句協会

影よりも光のゆるる白障子
露木佳世子

断層の大きくずれし四温かな
高橋千鶴子

まつすぐな言葉は強し霜柱
西原仁

冬満月付箋の古ぶ万葉集
加藤千枝

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】5月17日（水）、24日（水）、31日（水）の3日間</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4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】5月31日（水） 15時00分～16時00分 ※<u>上記「頭の体操教室」の3日目終了後に開催します。</u></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4月号 で案内中です。</p>
フレイル予防教室	<p>【概要】フレイル（虚弱）を改善するための栄養・運動・社会参加をテーマとした講座（2回コース）です。</p> <p>【日程】 5月29日（月） 町保健センター2階 集団指導室 11月29日（水） 町防災コミュニティセンター 205会議室</p> <p>【時間】13時30分～16時00分 【定員】15名</p> <p>【詳細】広報ゆがわら5月号 で案内予定です。</p>
初心者向け かんたんスマホ教室	<p>【概要】スマホ初心者向けの基礎的な講座です。 スマホならではの便利で楽しい使い方を学びましょう。</p> <p>【日程】5月19日（金）</p> <p>【時間】10時30分～11時30分 又は 13時30分～14時30分</p> <p>【定員】各12名</p> <p>【場所】防災コミュニティセンター1階 101会議室</p> <p>【詳細】広報ゆがわら5月号 で案内予定です。</p>
よりあい 寄り愛ゆがわら ～出張介護相談会～ 事前のお申込み不要！	<p>【概要】地域包括支援センター看護師等による介護に関する相談や認知症予防体操（コグニサイズ）などを行います。</p> <p>【日時】令和5年5月16日（火） 10時00分～11時50分</p> <p>【場所】門川会館 1階 第1会議室</p> <p>【内容】介護相談会、コグニサイズ（認知症予防のための簡単な運動）</p>
～介護者を支援する会～ ゆがわら・まなづる 家族会	<p>【概要】認知症の方を介護するご家族等を支援する会です。</p> <p>【日時】5月12日（金） 10：00～12：00</p> <p>【場所】防災コミュニティセンター 2階 206会議室</p> <p>～参加者の声～ 「話を聞くことで介護のヒントになった」、「話すこと、聞くことで基礎知識ができた」、「話すことでスッキリした」 など</p>

●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