

# 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

### 『介護予防運動教室』

講師：椎野 雅世さん（介護予防ケア指導士、介護予防運動指導士）

高齢になっても、若々しい身のこなしは、いきいき生活につながります

- 専門のトレーナーが、シニア向けの筋トレ・ストレッチや脳トレを指導します。
- 運動効果で、歩く姿勢も安全に軽やかになり、気持ちも明るく、豊かになります。
- 楽しく！美しく！効果的に！継続的に！体を動かしましょう。



【開催日時】 宮下会館（毎週 金 曜日）

宮上会館（毎週 月 曜日）

【開催時間】 13時00分～14時00分

【参加費用】 500円 / 回

【お申込み】 090-4707-6268（椎野まで）

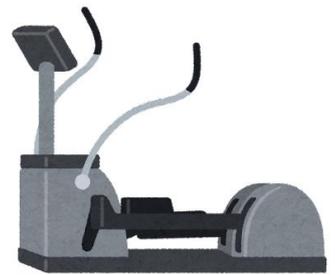


## ニュース！

### 『無料体験会』開催のお知らせ

- 開催日：11月6日（水）、13日（水）
- 時間：13時00分～14時00分
- 場所：川堀会館 2階大会議室

# 便利な高齢者福祉サービスの紹介



## 第21回（※2巡目）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"><li>● 所在地 湯河原町吉浜 863 番地 ☎0465-62-1333</li><li>● 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）</li><li>● 営業時間 9:00～21:00</li><li>● 駐車場 屋内27台、屋外18台</li><li>● その他<ul style="list-style-type: none"><li>・ トレーニング室の利用には、予約が必要です。</li><li>・ 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。</li></ul></li></ul> <div data-bbox="421 1066 1522 1279" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p><b>ビギナー指導 [予約制]</b></p><p>【開催】木曜日・日曜日の午後1時30分から</p><p>【定員】各3名まで</p><p>【連絡先】湯河原町ヘルシープラザ ☎ 62-1333</p></div> 
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><b>手順1</b> 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> <div data-bbox="488 1547 1517 1749" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p><b>＝ご確認ください＝</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>● 住所等を確認するため、身分証をご持参ください。</li><li>● 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。</li></ul></div> <p><b>手順2</b> 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。 ヘルシープラザに手続き等を確認します（☎62-1333） 【ご本人様 ⇒ ヘルシープラザ】</p> <p><b>手順3</b> 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21回 介護老人保健施設 ～

## 《サービスの内容》

◆心身の状態が比較的安定していて、入院の必要はないものの自宅での療養が不安な方を対象に、リハビリテーションを中心としたケアを行い、在宅生活の復帰を目指す施設です。



## 《サービス費用のめやす》 ※従来型の場合

### ① サービス分（1日あたり）

認定区分	サービス単価
要介護1	8,710円
要介護2	9,470円
要介護3	10,140円
要介護4	10,720円
要介護5	11,250円

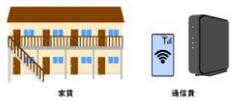
+

### ② 日常生活に要する費用

■ 管理費



■ 食費、光熱水費



■ その他日常生活費

※どのようなものがあり、いくらなのかお申込みの際に確認しましょう。

● 上記サービス単価の1～3割相当額が利用者の負担となります。

● その他、事業所の提供体制等により介護報酬が加算・減算される場合があります。

## 『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

10月21日（月）、11月18日（月）

#### さくらんぼ公園

10月7日（月）、11月5日（火）

【開催時間】 13時30分～15時00分

【講師】 健康運動指導士 高垣茂子 先生



## 俳句紹介

（協力）湯河原俳句協会

鈍色の波の重たき無月かな

高橋しのぶ

古井戸をそつとのぞく子赤とんぼ

服部 たつを

文机を猫のしめたる夜長かな

高橋千鶴子

雁わたる鳥居は湖に脚下ろし

長岐 豊子

# 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
健康カラオケ ～歌って楽しく 認知症予防～	【概要】 認知症予防に有効とされるカラオケ機を使用した教室です。 【日時】 10月29日（火） 13：30～15：00 【場所】 城堀会館1階 【定員】 15名 【詳細】 広報ゆがわら10月号 で案内中です。
町パークゴルフ協会主催 パークゴルフ初心者 講習会	【概要】 パークゴルフの初心者向け講習会を開催します。 【日時】 11月2日（土） 9：00～11：30 【会場】 総合運動公園パークゴルフ場 【定員】 20名 【詳細】 広報ゆがわら10月号 で案内中です。
～脳若トレーニング～ 頭の体操教室	【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。 【日程】 11月6日（水）、13日（水）、20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 <u>（自由参加）</u> ので、併せてのご参加をお待ちしています。 【講師】 (株)マジオネット熱海 【時間】 13：30～15：00 【定員】 15名 【場所】 防災コミュニティセンター2階205会議室 【詳細】 広報ゆがわら 10月号 で案内中です。
自分の健康は自分で守る！ フレイル予防講演会	【概要】 町民向けのフレイル（虚弱）予防講演会を開催します。 【内容】 フレイル予防の重要性及びイレブンチェックの実践について 【日時】 11月12日（火） 9：30～11：30 【場所】 防災コミュニティセンター2階 205会議室 【詳細】 広報ゆがわら 10月号 で案内中です。
～ 高齢者のための 栄養講座 ～ ふれあい料理教室	【概要】 栄養についての正しい知識と元気に過ごすための食事などが 学べる教室です。 【日時】 11月25日（月） 9：30～11：30 【定員】 12名 【場所】 町保健センター2階 集団指導室 【詳細】 広報ゆがわら 10月号 で案内中です。
青空カフェ (認知症カフェ)	【概要】 認知症と思われる方やそのご家族、認知症に興味のある方々 の交流の場です。お気軽にご参加ください。 【日時】 10月16日（水） 10：00～12：00 【場所】 防災コミュニティセンター2階 206会議室 【詳細】 広報ゆがわら10月号 で案内中です。
シニア向けの かんたんスマホ教室 (11月開催分) ※11月1日（金）から 受付開始	【概要】 スマホ初心者向けの基礎的な講座です。 【日時】 11月27日（水） 午前コース（10：30～12：00） 午後コース（13：30～15：00） 【場所】 防災コミュニティセンター1階 101会議室 【定員】 各12名 【詳細】 広報ゆがわら11月号 で案内予定です。



●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