

ほっとくらぶ（生きがいデイサービス）事業

白石温泉薬師の湯およびホワイトキューブで、生活指導、レクリエーション、軽スポーツ、趣味、教養活動、送迎、昼食、入浴などを行います。対象者は65歳以上で介護保険認定者および総合事業に該当しない方です。

申請方法は長寿課（総合福祉センター内）、市民生活課総合窓口に備え付けてあります申請書に記入の上、提出してください。

●利用時間 10:00～15:00

●利用料 1回あたり1,000円

※毎週1回で月4回が基本です。

※2施設を週替わりで交互に利用します。

※基本はバスでの送迎になります。

～体験会を開催します！～

月日	場所	時間
8月22日(火)	白石温泉薬師の湯	10:00 ～ 11:30
8月25日(金)	ホワイトキューブ	
9月4日(月)	白石温泉薬師の湯	10:00 ～ 11:30
9月7日(木)	ホワイトキューブ	
9月12日(火)	白石温泉薬師の湯	10:00 ～ 11:30
9月15日(金)	ホワイトキューブ	

※両施設1回まで申し込み可能です。
※送迎はしませんので、開始時間まで直接会場にお越しください。
※体験会は無料です（昼食はありません）。
※参加を希望される方は開催日の2日前（土・日を除く）までに長寿課に申し込みください。



介護予防に取り組み
「健康寿命」を延ばしましょう！

☎長寿課 ☎22-1361
地域包括支援センター ☎22-1466

利用までの流れ

①長寿課に申請書を提出する

②援助員と長寿課職員がご自宅にお伺いし、体調や食生活、送迎場所などの聞き取りをします

③調査後、利用決定の通知をお送りします

④利用する日を決め、利用開始となります



1_人気のあるペットボトルボウリング。狙いを定めて、えい！（ほっとくらぶ・薬師の湯）
2_材木岩のこいのぼり壁画を作る利用者たち。超大作です！（ほっとくらぶ・キューブ）

Interview ～利用者から感想や今後の目標を伺いました～

佐藤 みね子 さん



生 きがいデイサービスには約10年通っています。ここでは、皆さんと色々なゲームをしたり、お話ししたりできるので、とても楽しいです。

ますます元気になるように、これからも通い続けていきたいです。

本木 やい子 さん



家 で過ごすよりも、ここでは卓球やカラオケができるので、楽しく過ごさせています。体操などのおかげで、体も動かしやすくなりました。

皆さんそれぞれ年が違いますが、同級生のような感じです。これからも体を動かして、健康に気を付けていきたいです。

認知症への理解のため



本市では、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を見守る応援者を増やすための「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

また、認知症の方だけでなく、家族や地域の方など誰でも自由に過ごせる交流の場として「オレンジカフェ」を月2回、認知症の方を介護する方々がつどい、介護をしているの悩みや相談などの情報共有の場として「認知症の人と家族のつどい」を月1回開催しています。

フレイル（虚弱）対策



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。フレイルになっても、早めに運動、栄養・口腔、社会参加などの取り組みを行うことで、健康で自立した状態に戻ることができると言われています。

本市ではフレイル対策のために、「いきいき百歳体操」の応援事業を実施しています。体験したい方向けに体験教室を開催していますので、興味のある方はぜひご参加ください（詳細は19ページをご覧ください）。



▲百歳体操
ホームページ