

☑ ☎・☎・☎・☎に記入する基本事項

- ① イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ② 〒・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢・生年月日
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号
- ※ その他必要事項

☑ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、  
開庁・開館時間

ID 0017470

### よ 食善く講座

先着25名

高齢期に気をつけたい「低栄養」の予防について学ぶ講座です。

日 7/2(木) 13:30~15:00

場 水戸市役所4階

対 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

申 6/10(水)~7/1(水)に、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0048368

### 歯つらつ講座

口腔こうくうについての講座(全2回)です。お口の体操・お口の元気度測定を体験してみませんか。

先着20名

日 7/3・17(金) 10:00~11:30

場 いきいき交流センター長者山荘

対 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

申 6/10(水)~7/2(木)に、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0017311

### 口腔ケア講習会

歯科医師による講演です。オーラルフレイルについて学んでみませんか？

先着50名

日 7/12(日) 10:00~12:00(受付は9:30から)

場 いきいき交流センターあじさい

対 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

申 7/9(木)までに、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

# いきいき シニア 情報館

ID 0017310

### 認知機能セルフチェック

1人5分程度の認知機能のチェックをしてみませんか。



場所	日時	定員
市役所1階	6/25(木) 10:00~16:00	先着15名程度
	7/ 9(木) 10:00~16:00	
	7/23(木) 10:00~16:00	
市役所3階	7/24(金) 13:15~16:00	先着30名程度

対 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

申 各開催日の1週間前までに、☎で

問 地域支援センター(☎297-5903)

VR機器をとおして見える画像の一例→



ID 0098400

### みとハピ芸能発表大会

みとハピ会員による舞踊やコーラス、フラダンスなどを楽しめます。

日 6/26(金) 12:30~16:00

場 ザ・ヒロサワ・シティ会館

料 無料

問 みとハピ(高齢者クラブ連合会)事務局(高齢福祉課内、☎232-9174)

### 美文字レッスン

筆ペン・ボールペンなどの筆記用具で自分の名前を美しく書くコツを学びます。(全3回)

先着15名



日 6/29、7/13・27(月) 13:30~15:00

場 いきいき交流センターあじさい

対 市内に居住する60歳以上の方 料 無料

申 6/15(月)~22(月)に、☎・☎で

問 同センター(☎232-0021)

ID 0054527

## 「私のエンディングノート」

ご自身のことや思いをノートに書き記しておくことで、万が一の時、家族に必要なことを伝えることができます。無料で配布していますので、ぜひご利用ください。



配布場所▶地域支援センター、各地域包括支援センター、各出張所、各市民センター

問 地域支援センター(☎232-9110)

ID 0003105

## 在宅高齢者訪問歯科相談

寝たきりや認知症などで歯科医院へ通院ができない高齢者の自宅に、歯科医師が訪問し、歯科に関する相談を行います(1回のみ)。

対象▶市内に居住する65歳以上の方で、寝たきりや認知症などで通院が困難な方と、その方を介護している家族など 料金▶無料 申込み▶地域支援センターに☎のうえ、「在宅高齢者訪問歯科相談受付票」を提出してください。受付票は、同センター、市ホームページで入手できます。

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0098469

## 「水戸市高齢者作品展」 展示作品を募集します

募集

高齢者の生きがいを高め、福祉に対する市民の理解を深めることを目的に、高齢者作品展を開催します。

あわせて、作品の募集を行います。趣味や特技を活かした作品を披露してみませんか。

展示期間▶7/22(水)~27(月) 9:00~16:00

※期間中、7/26(日)のみ休み。

場所▶市役所1階多目的スペース

申込み▶申込書に記入し、7/3(金)までにみとハピ事務局へ。申込書は、同課、市ホームページで入手できます。

問 みとハピ(高齢者クラブ連合会)事務局(高齢福祉課内、☎232-9174)

ID 0082327

## 在宅医療・介護のお話し会

先着各20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすため、在宅医療や介護について考えてみませんか。

場所	日時
フロイデ水戸 メディカルプラザ	7/13(月) 14:00~15:30
いきいき交流センター あじさい	7/16(木) 13:30~15:00
三の丸市民センター	7/23(木) 10:00~11:30

料 無料

申 各開催日の前日までに、☎で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ

問 同事務局(☎228-6100)または地域支援センター(☎232-9110)

ID 0106465

## 終活関連情報登録事業を 利用してみませんか

病气や事故などにより意思表示ができなくなったときや亡くなったときなどに備え、緊急連絡先や終活に関する情報をあらかじめ市に登録することで、医療機関や警察、本人が指定した家族などから照会があったときに、市が本人に変わって登録情報を伝えることができます。

「もしもの時」に備えて、登録してみませんか。

対象▶市内に居住する65歳以上の方

登録情報▶①緊急連絡先 ②本籍 ③かかりつけ医、アレルギーなど ④リビング・ウィルを記した文書の保管場所 ⑤エンディングノートの保管場所 ⑥臓器提供の意思 ⑦献体登録先 ⑧死後事務委任契約及び葬儀等の生前契約など ⑨墓の場所 ⑩遺言書の保管場所 ※登録する情報は自由に選択できます。

申込み▶登録届に必要な事項を記入し、(郵)、窓で ※登録届は、地域支援センター、市ホームページで入手できます。

問 地域支援センター(〒310-8610、☎232-9110)



終活情報登録カード⇒

## 在宅の高齢者の方が利用できる各種サービス

### 日常生活用具の給付

電磁調理器、自動消火器、安全杖<sup>つえ</sup>など、自立生活に必要な用具を給付します。

対象▶おおむね65歳以上で、心身機能の低下や軽度の認知症のあるひとり暮らしなどの方

利用料▶生計中心者の所得税額に応じて自己負担あり

### 認知症高齢者等家族支援

#### 位置探索サービス

高齢者の行方がわからなくなったときに、GPS機能が付いた機器で所在位置を探索し、家族へ知らせます。

対象▶おおむね65歳以上で、認知症などにより帰宅が困難になるおそれのある方の家族

利用料▶月額380円(別途申込料1,100円が必要)

### 通院等支援サービス

通院などで、車いすやストレッチャーに対応したリフト付きタクシーを利用する場合、料金の一部を助成します。

対象▶65歳以上で、要介護3・4・5と認定された、市県民税非課税世帯の方

利用料▶30分までは300～590円(30分を超える部分は全額自己負担)

### 老人性白内障眼鏡等の

#### 購入費用助成

対象▶65歳以上で、手術後1年以内かつ市県民税非課税世帯の方

助成額▶補助眼鏡1対につき2万円以内、特殊眼鏡1対につき3万円以内、コンタクトレンズ1眼につき2万5,000円以内

※眼鏡等を作成した年度内に申請が必要です。

### 生活支援配食サービス

夕食を自宅へ配達します。

対象▶おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、要介護または要支援と認定され、自分での調理が困難な方、介護予防として必要と認められた方

利用料(1食あたり)▶500円

### はり・きゅう・マッサージ

#### 施術費の助成

対象▶70歳以上の方または身体障害者手帳1・2級の方

内容▶医療給付の対象にならない施術を受けるときの助成券を交付

助成額・回数▶1回1,000円(年度内5回まで)

### 軽度生活援助サービス

入院中の洗濯や、生活に必要な範囲の除草などを行います。

対象▶65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、家族などの支援を受けられず日常生活に支障のある方

利用料(1時間あたり)▶世帯の市県民税課税状況に応じて、0～200円

### 訪問ふとん乾燥サービス

対象▶おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、ふとん干しが困難な方

利用料・回数▶1回300円(ふとん4枚まで、年度内6回まで)

### 家族介護用品の給付

月1回、紙おむつや尿とりパッドなどを自宅へ配達します。

対象▶要介護3・4・5と認定され、排せつに見守りまたは介助が必要であり、市県民税非課税世帯の方

利用料▶購入額により、100～500円(1か月あたり購入額上限6,000円分)

問合せ▶高齢福祉課(☎232-9174)

または各地域包括支援センター

### 在宅見守り安心システム

自宅での急病や不慮の事故のときに、通報機器により助けを求めることができます。

対象▶おおむね65歳以上で、病弱なひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方、75歳以上の方、重度の身体障害のあるひとり暮らしの方

利用料▶月額200円

### 介護予防住宅改善費用の助成

対象▶65歳以上の要介護や要支援の認定を受けていない自立者で、地域包括支援センターの介護予防プランで住宅改善が必要とされた方

改善の内容▶手すり、ハーフステップの取付けなど、介護予防に必要な簡易な改善

助成額▶対象経費の9割(上限9万円)

※事前申請が必要です。

### さわやか理美容

理容師または美容師が自宅に出張して、理美容サービスを行います。

対象▶65歳以上で、要介護3・4・5と認定された、在宅で生活する方

利用料・回数▶1回1,000円(年度内3回まで)

### 高齢者優待制度(シニアカード)

県内の協賛店舗などで料金の割引やポイント加算などの特典を受けることができるシニアカードを交付しています。

対象▶65歳以上の方

## ご相談ください 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域における高齢者の専門的な相談窓口です。高齢者サービスの内容や申請方法、介護などについて、気軽に相談してください。担当の職員が自宅を訪問し、直接相談に応じることもできます。

地域包括支援センター	担当 中学校区	電話番号	地域包括支援センター	担当 中学校区	電話番号
中央 (東原3)	第一、第二	☎306-9582	北部 (石川4)	飯富、第五、石川、国田義務教育学校	☎246-6003
東部 (吉沼町)	第三、千波	☎246-6216	西部 (双葉台2)	赤塚、双葉台	☎246-6333
南部第一 (住吉町)	第四	☎246-5690	常澄 (塩崎町)	常澄	☎246-6155
南部第二 (笠原町)	緑岡、見川、笠原	☎303-8255	内原 (鯉淵町)	内原	☎257-5466