

多古で暮らす

第8回



高齢になっても、介護が必要になっても、住み慣れた多古町で暮らしたい。

第8回は、多古町の各地域で高齢者の元気を支えているボランティア「いきいきサポーター」をご紹介します。



地域で活動するいきいきサポーターの皆さん

いきいきサポーターとは

平成26年度から町で養成している、介護予防活動を行うボランティア団体です。介護予防のための知識や技術を身に付け、自身の健康づくりだけでなく、家族、知人へ介護予防の大切さを伝えていきます。

また、地区の集会所などを利用して参加者と一緒に介護予防体操やレクリエーションを楽しむ「地区サロン活動」も行っています。地区サロンを運営するサポーターは現在30名程にもなり、まさに「いきいき」と参加者の元気づくりのために活躍しているボランティアです。

介護予防、高齢者の元気づくり

介護予防は「社会参加」、「運動」、「栄養」が重要な要素で、地区サロンには、これらすべての要素が詰まっています。地域の仲間と共に笑い、体操し、健康についても学びます。高齢者の元気づくりのための要素が凝縮されている活動の場として、現在9地区



で行っています。

会場へ足を運ぶと、そこにはたくさん笑顔があふれています。「サロンに来ると元気が出る!」、「自宅にいると一人では行う気になれない体操も、みんなで笑い、励まし合うと自然とできるの楽しい!」、「コロナ禍では中止していたけど、また再開して仲間に会えてうれしい!」と参加者は口々に言います。

ちょっとした心遣い

参加者の中には、「認知症がありサロンの日にちを忘れてしまう方」がいます。「忘れちゃっても大丈夫よ。当日の朝、私が迎えに行くからね。一緒に参加しましょうよ」と、サロン当日にその方の自宅まで迎えに行き、会場まで一緒に付き添ってくれるいきいきサポーター。同じ地域の仲間だから

こそできる、ご近所による助け合いが広がっています。「元気だった? 久しぶりだね。体調はどう?」、「隣の〇〇さんとは行き会ったりする? 1人暮らしだから心配しているの。サロンに来てくれるとうれしいな」といった声掛けにも温かさを感じます。

住民同士のつながりを

「地区サロン活動を行う私たちいきいきサポーターは、月1回のサポーター交流会で情報交換することを大事にしながら、互いに士気を高め合っています。地域の高齢者の方に、もっと身近に感じてもらうために「声掛け」を大事にしています。高齢者の元気づくりのため、私たちサポーター自身の健康づくりや生きがいのため、今後もより一層充実したサロン活動を目指して、日々笑顔で頑張ります!」と、いきいきサポーター会長の郡照子さん(島地区)は話しています。

高齢者の元気づくりのための応援であるいきいきサポーター。「元気づくり」を通して住民同士がつながる、そんな地域づくりを今後も多古町は目指していきます。皆さんもぜひ地域での元気づくりに参加してみませんか。

お問い合わせ●地域包括支援センター
70-6111

子育て

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

次に該当する場合、国から給付金が支給されます。支給額●児童1人5万円

2月末日まで

対象の保護者	支給要件
①高校生のみを養育している方	収入が多い方の令和3年度住民税が非課税である場合
②公務員の方	令和3年4月分の児童手当を受給されており、令和3年度住民税が非課税である場合
③令和3年1月以降、コロナの影響で家計が急変した方	令和3年の収入が住民税非課税相当になる場合 ※事業所得の方は所得税で判定

目安表

世帯の人数	所得	年収(目安)
2人 夫(婦)+子1人	82.8万円以下	137.8万円以下
3人 夫婦+子1人	110.8万円以下	168.0万円以下
4人 夫婦+子2人	138.8万円以下	209.7万円以下
5人 夫婦+子3人	166.8万円以下	249.7万円以下



町ホームページはこちら

①・②の方には給付済みです。

必要書類など詳しくは町ホームページまたは子育て支援課までお問い合わせください。

お問合せ●子育て支援課こども係 ☎ 76-5412

ママパパ教室

妊娠中期以降の妊婦とその家族の皆さま、楽しく赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

- 内容●(1回目)妊娠中の生活、マタニティヨガ
(2回目)妊娠中の栄養と調理実習、胎児への読み聞かせ
(3回目)新生児を迎える準備と沐浴実習、予防接種や制度について



日程●※参加希望の方は、1週間前までにご連絡ください。

	日にち	受付時間	終了予定時間
1回目	1月24日(月)	午後1時~1時15分	午後4時
2回目	2月22日(火)	午前9時45分~10時	午後1時
3回目	3月11日(金)	午後1時~1時15分	午後4時

お問合せ●子育て世代包括支援センター ☎ 76-3322 (保健福祉センター内)

ご相談ください

特定不妊治療費助成制度

最大10万円!

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)について医療費の一部を町でも助成しています。

助成金額●上限100,000円

申請方法●県が交付する「千葉県特定不妊治療費助成承認決定通知書」が届いてから町へ申請

※申請に必要な書類や助成対象者など詳細はお問い合わせください。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

子どもの健診

会場●保健福祉センター
受付時間●個別に通知します

乳児健診

1月14日(金)
対象●令和3年8月~9月生まれの乳児と未実施者

2歳児歯科健診

1月18日(火)
対象●令和元年8月~10月生まれの幼児と未実施者

