



# 介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)

..... 2008年10月11日 サロンレポート .....

10月のサロンは第2土曜日に実施。会場も東棟1階の教室に変更となりましたが、たくさんの参加者の方と楽しく一日を過ごしました。11月は、第1土曜日が市大の大学祭のため、第2土曜日に実施となります。お誘いあってのご参加をお待ちしています。(参加総数65名)

## ☆午前中のメニュー☆

- リズム体操
- 筋トレ運動
- 健康講話



スポーツの秋です!



## 健康講話(第29回)—— 講師・齋藤由美

### …介護保険による住宅改修費の支給について…

介護保険では、要介護認定すべての人を対象として、小規模な住宅改修を行なう場合に工事費が介護保険から支給されます。その額は、支給限度額を20万円としてその9割が介護保険から支給されます。

数回に分けた改修工事でもよく、あわせて限度額は20万円ですが、介護度が2段階以上悪化した時点で、さらに20万円支給されます。

対象となる改修工事は、①手すりの取り付け②段差の解消③滑りの防止や移動を円滑にするための床・通路面の材料の変更④引き戸などへの扉の取替え⑤洋式便器などへの便器取替えです。また、①～⑤の改修に伴って必要となる住宅改修も、支給対象となります。

介護保険の住宅改修には、市への着工事前申請が必要です。ケアマネジャーか建築業者に相談すると便利です。

午後はみんなで「折り紙」を楽しみました。ご指導は、サロン会員の福田さんです。新聞の折り込みチラシを利用して、「鶴」や「こま」など作りました。



みんな真剣な眼差しで取り組んでいます。



出来上がった「こま」。回ったよ!

## 次回 11月サロンのご案内

とき … 11月8日(土) 10時～14時

ところ … 下関市立大学体育館(上履き持参)

★ 要予約…弁当実費(1,000円)

★ 連絡先…TEL/FAX083-253-4892

ホーモイ代表 田中隆子

## 当日のメニュー

- ★ リズム体操
- ★ 健康講話
- ★ 筋力トレーニング
- ★ 昼食
- ★ 脳トレゲーム