



2023年うさぎ年もスタートしました。平素は地域の皆様や事業所の皆様に大変お世話になりありがとうございます。新しい年が、皆様にとり幸多き、又うさぎ年にちなみ飛躍の年になりますように。今年もよろしくお願いたします。

枚方市の事業と介護保険制度を知ろう！



今できる能力を維持、向上に努める事が、健康寿命を伸ばすことに繋がります！



詳しい内容や申し込みに関しては、包括美郷会にご連絡下さい。



枚方市一般介護予防事業とは？

足腰が弱ってきたな・・体力が落ちたな・・
介護保険申請する前に、まず自分で運動に取り組もうというときに利用してみましょう！

【リハ職アセスメント事業】

リハビリ専門職が、自宅を訪問し生活課題の解決をお手伝いをします。

【ひらかた夢かなえるエクササイズ教室】

椅子に座りポールを使っての運動。
イズミヤ枚方店で開催。(水) AM (金) AM, PM

【ノルディックウォーキング講座】

ノルディックポールを使い枚方市内を歩きます。
岡東中央公園。(火・木) AM

【ご近所運動教室】

音楽を使って楽しく体操。
さだ生涯学習市民センター毎月1回第2 (水) PM

【くらわんかうオーカース】

ノルディックポールを使い、2人以上で週1回以上ウォーキングを行う自主的な活動。

その他、オンラインでの教室や体操のDVDの配布など。

介護保険制度について

介護保険制度は「共助」の制度です。財源は40歳以上の人が納める保険料と国と自治体です。財源の53%は、私たちが納める税金！すなわちサービスを使う人が増えると保険料が上がる仕組み。

お守りの為と申請だけ・・でも申請1回につき2万円以上の保険料がかかります。

「介護保険」は、病気や加齢により生活に支障が出てきて必要になったときに申請しましょう。

介護保険制度について

・申請は、包括市役所、居宅介護支援事業所でできます。市役所へ郵送することも可能です。

必ず「主治医」が必要なので、主治医の了解が必要です。

・必要時は認定結果が出る前の暫定での利用もできます。

詳しくはご相談下さい。