

# 村山団地高齢者みまもり相談室

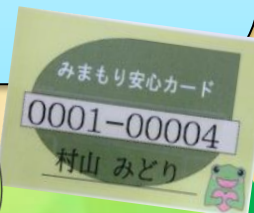
開店時間：月～金曜日（土日祝日は休み）午前9:00～午後5:00



私たちが、  
訪問します！

村山団地高齢者みまもり相談室では、緑が丘にお住いの高齢者のお宅に訪問しています。地域でお困りの方を早期に発見し、適切な関係機関に繋げることを目的に、生活の様子や体調などをお聞きしています。高齢者の皆様にとって必要な情報をお届けする事も目的です。今現在困りごとがない方には、地域のみまもりをお願いしています。気になる方、心配な方がいたら、相談室までご連絡ください。また、私たちが訪問した時には、お話を聞かせてください。

## みまもり安心カードをご存知ですか？



事前に緊急連絡先などを登録して、カードとキーホルダーをお渡しします。「出先で体調不良になり、話すことができない」そんな時に役に立つカードです。病院や警察等からの問い合わせに、みまもり相談室や地域包括支援センターから情報を提供することで、スムーズな対応してもらうことができます。また、近所から「新聞が溜まっていて心配」などの相談が入った場合には、その方の緊急連絡先やかかりつけの病院に連絡をして、本人の無事を確認します。原則 65 歳以上の方が無料で登録できます。誕生日月に更新制をとっており、平時の見守りにも活用されています。

## ふらっとコミュニティ みどり

高齢者同士の交流の場です。  
ぜひお立ち寄りください。

開店時間：月～金曜日（土日祝日は休み）  
午前9:30～午後4:30  
ご利用出来る方：原則 65 歳以上の市民の方  
村山団地高齢者みまもり相談室と併設  
サロン活動等の情報があります

※新型コロナウイルス対策として相談室、  
みどりへの入室時に消毒・検温・お名前・  
住所・電話番号の記入をお願いしています。



## 武蔵村山市緑が丘地域包括支援センター

住所：武蔵村山市緑が丘 1460-1103

電話：042-590-5151 FAX：042-590-5152

窓口混雑を避けるため、まずはお電話でご相談ください。

広報

2021.5

緑が丘

地域包括支援センターだより

感染対策をして、  
相談対応をしています

- 一、コラム「フレイル予防」
- 二、介護保険料のしくみ
- 三、地域の便利なサービス紹介
- 四、みまもり相談室より



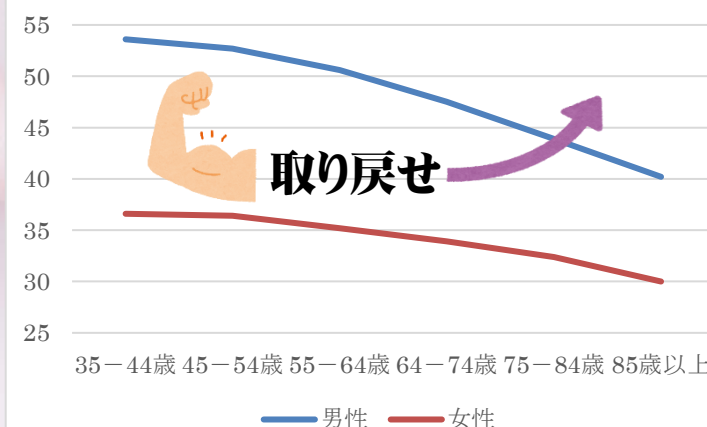
コロナに負けず、今後の人生を楽しむために  
**筋力を取り戻し、長生きできるカラダづくり**

年齢とともに心身の活力（筋力・認知機能など）が低下してしまうことを**フレイル**と言います。新型コロナウイルス感染防止のため、人との接触や外出を控える事が求められている状況で、高齢者のフレイルは加速すると懸念されています。

筋力は、50 歳ごろから急激に低下します。筋力と長生きの関係も明らかになっており、筋肉量が多いほど長生きをされると言われています。**筋トレ**を行えば、高齢になっても、筋肉を増やすことができます。

自宅でできる筋トレやストレッチ体操を行ったり、外に散歩に出かけたり（**体力作り**）、感染予防対策を取って開催されている地域のサロンに出かけたり（**社会参加**）、たんぱく質をしっかりと摂る食事を心掛けて（**栄養**）、長生きできるカラダを目指しましょう。コロナが終息したら、人生をもっと楽しむことができるはずです！！

研究論文「日本人筋肉量の加齢による特徴」より





# 2021 年、介護報酬が改定されます！！

2000 年に介護保険法が新設されましたが、高齢化率の急増、介護人材不足など、さまざまな課題があります。そもそも、介護保険はどのように成り立っているのか、ご存知でしょうか？

介護サービス  
利用料金



40 歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、所得に応じ 1～3 割の自己負担で介護サービスを受けることができます。つまり、その他の 7～9 割はみなさんが納めた介護保険料等から支払われているのです！！

介護保険法ができた 2000 年は、全国平均で月 2,911 円の介護保険料を納めていました。しかし、高齢者が急増し、介護サービスを使う人が増加したため、たくさんの財源が必要になり、2020 年では推計で月 5,869 円（厚生労働省 HP より）の介護保険料を納めることになっています。

介護保険料



このまま、介護サービスを利用する人が増えれば増えるほど、みなさんがたくさんの介護保険料を納めなくてはなくなるのです！！

「介護保険料を納めているのだから、サービスを使わないと損」

そんなことはありません！介護予防に努めることで、自分らしい生活を維持し、介護保険料の増加を抑えることもできるのです。

介護予防  
とは？

心身機能の改善や環境の調整を通じて、高齢者の生活機能の向上や地域社会活動への参加をはかることにより、一人ひとりの生涯にわたる、生きがいのある生活・自己実現（QOL の向上）を目指すもの。  
厚生労働省「これからの介護予防」より



つまり、皆さんは日々知らず知らずのうちに、介護予防に努めていることになります。自分自身の健康状態を維持する事で、手助けが必要な方を助けることもできます。地域での支え合いは、困っている人のためであり、自分のためにもなります。

## 地域の便利なサービス紹介

村山団地中央商店街にある「くるみ会」のお弁当作りの現場にお邪魔しました。



お問い合わせ  
TEL 042-516-8521

くるみ会のお弁当

障害を持った人や高齢者の人たちが楽しくお弁当作りを行っています。

自分たちの畑で作った無農薬の野菜なども材料に取り入れています。



お弁当の特徴は野菜が豊富で 600 キロカロリーと年代問わず食べられるように栄養バランスを考えています。

お弁当は夕食のみでご飯とおかず、おかずのみでもたのめます。

お弁当だけでなく「体の健康」と「心の健康」もお届けします！



ご希望の方には、お弁当と一緒に、朝食やオムツや日用品のお届けもしています

宅配ワック 123  
ワン・ツー・スリー

お問い合わせ TEL 042-566-1253

体の栄養

- ・筋肉の元となるたんぱく質に着目（普通食で 20g 目安）
- ・ご病気があり、食事に注意が必要な方のメニューが 3 種類
- ・消化のよい食事、噛む力や飲みこむ力が弱っている方向けの食事が 2 段階

心の栄養

- ・体操などお役立ち情報満載の会報「あはは」のお届け
- ・楽しみながら脳トレが出来る塗り絵のお届け

食料品・日用品の宅配

pal\*system  
生協 パルシステム

お問い合わせ 生活協同組合パルシステム東京昭島センター  
TEL 042-519-7317

341169 冷蔵 pal 乳  
酪農家の牛乳  
1000ml 218円(税込235円)



都市近郊の酪農家の生乳を使用し、75℃ 15秒で殺菌。乳脂肪分3.5%以上。製造翌日お届け。  
乳 134kcal  
糖0.2g/200ml 送料お届け日含む5日間

欲しい商品を選んで、カタログに直接書き込むだけなので、とても簡単



341053 冷蔵 GMO 肉  
産直豚肉のしょうが焼きセット  
1セット 798円(税込862円)  
※ 変・豆 457kcal 糖3.9g/1セット 送料お届け日

少しでも自分で調理をしたい方には、お料理セットがオススメ

特徴

事前登録後(出資金 1,000 円)、毎週決められた配送曜日に商品が届きます。

※村山団地の号棟によって配送曜日が変わります。

不在時は保冷BOXに入れ玄関先に納品されます。支払いは、口座引き落としか、クレジット決済。