



シニアのひろば



住み慣れた家にいつまでも

本市では、高齢者を対象としたさまざまな生活支援サービスを行っています。今回は「人にやさしい住宅リフォーム補助金」をご紹介します。

【対象】

市内在住で70歳以上の方がいる世帯（要支援・要介護認定者は除く。）

【内容】

次のいずれかに該当する経費の2分の1以内（上限15万円）

- ・居室、浴室、トイレなどの段差解消や手すりの取り付けなど高齢者が暮らしやすい環境に改善する場合
- ・防災ベッド、防災フレーム、耐震シェルターなどを設置する場合

【補助の流れ】

- ① 必要書類をそろえて、市に申請
- ② 申請後、市で申請内容を審査
- ③ 市職員、施工業者および申請者の三者で現場を確認
- ④ 対象と認められた場合、補助を決定
- ⑤ 工事施工
- ⑥ 工事完了後、必要書類をそろえて、市へ工事の完了報告
- ⑦ 市職員が完了検査を行って合格した場合、補助金を交付

【注意事項】

- ・工事着工後の補助金申請は認められませんので、必ず着工前に現場確認ができるよう申請をしてください。
- ・世帯につき1回限りの補助です。

【申込】

令和3年1月29日（金）までに「申請書」「工事見積書の写し」「改善前・改善後の見取図（平面図）」「改善部位の仕様がわかるもの（カタログの写しなど）」「改善前の写真」を提出。

（毎月第2・第4水曜日で申請をとりまとめ、現場確認を実施。）

◆新型コロナウイルス感染症予防

～自宅でもできる運動で体を守ろう～

高齢者が感染すると重症化しやすいとも言われており注意が必要です。手洗いを中心とする感染予防を心掛けましょう。一方で、ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを観て過ごす生活が続くと「動かないこと（生活不活発）」で、筋力の低下、うつ状態、転倒などが起こりやすくなります。4ページの運動を参考に、自宅でできる運動や、身の回りのことは自分で行うなど、なるべく「動く」ことを心掛けましょう。

●座っている時間を減らそう！

テレビのコマーシャルの間は足踏みをしてみる

●ラジオ体操やスクワットで筋力を維持！

スクワット運動

①足を腰幅よりやや広く開き、足の裏はしっかりと地面につけて立つ

②お尻を後ろに突き出すようにゆっくりと膝を曲げていく

※膝がつま先より前に出ないように注意し、膝を曲げる角度は45°～90度を目安とする

③ゆっくりと元の姿勢に戻る（10回程度繰り返す）

●人混みは避け、天気の良い日は散歩に

※体調などに合わせて無理のない範囲で行ってください



▼高齢福祉課高齢福祉係
☎23-4654 FAX23-3545