

シニア向け情報

シルバー人材センター からのお知らせ

●新規会員募集
とき 4月10・24日(水)
 午前10時から1時間程度
ところ 総合福祉センター 高齢者生きがいセンター内 2階会議室
対象 健康で働く意欲のある60歳以上で町内在住の方
 ●消毒作業会員募集
 庭木の消毒作業に興味のある60歳以上の方を募集します。
申込・問合せ先 シルバー人材センター
 ☎(443)1680

高齢者サロンを 開催します

介護予防活動の一環として高齢者サロンを開催しています。お茶を飲みながらおしゃべりしたり、健康体操やゲームなどを行い、閉じこもりや認知症予防に取り組んでいます。ぜひ、足を運んでみてください。

また、「サロン」立ち上げのサポートも行っています。開設をお考えの方は、役場民生課または地域包括支援センターへご相談ください。

●ここここDAY

とき 4月6日(土)午後2時～3時

ところ 愛の家グループホーム おおはる(北間島宮西28)

参加費 無料(予約不要)

開設団体 愛の家グループホーム おおはる

今後の予定 5月18日・6月15日・7月13日・8月10日・9月14日・10月12日・11月9日・12月14日・平成32年1月18日・2月1日・3月14日(全土曜)

問合せ先 愛の家グループホーム おおはる
 ☎(449)6013

書道講座受講者募集

シニア世代のための生きがいづくり講座です。書を楽しみながら脳の活性化をしましょう。

とき 4月25日・5月9日・6月13日・7月11日・8月8日・9月12日・10月10日・11月14日・12月12日・平成32年1月9日・2月13日・3月12日(全木曜)

午前9時30分～11時30分

ところ 西公民館 2階会議室

対象 60歳以上の方または老人クラブ会員

講師 深貝武夫氏

定員 40名

受付期間 4月4日(木)～11日(木)

注意事項 申込締切日に定員の過半数に満たないときは、開講しない場合があります。

問合せ先 老人福祉センター
 ☎(443)0553



介護予防教室

65歳以上の方を対象に、「介護予防教室」を開催します。ぜひご参加ください。

●はつらつ体操教室

運動機能等を向上するための教室です。皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

とき 6月3日・17日・7月1日・22日・8月5日・26日・9月2日・30日・10月7日・28日(全月曜)

午前10時～11時30分

※6月17日・7月22日・8月26日・10月28日のみ午後1時30分～3時

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

※9月2日のみ総合福祉センター 3階 多目的ホールで開催します。

内容 軽い運動、健康のための講話、ストレッチ、運動機能向上のためのウォーキングなど

講師 健康づくりリーダー、管理栄養士、歯科衛生士、柔道整復師、健康運動指導士など

定員 35名

参加費 無料

持ち物 飲み物・筆記用具・タオル・バスタオル・動きやすい服装

申込期間 4月16日(火)～26日(金)

※定員になり次第締め切ります。
なお、新規に申し込みされる方を優先し、前年度にはつらつ体操教室に参加された方は、定員に達していない場合、参加可能です。

申込・問合せ先 役場 民生課
内線115・187

デイサービスを利用してみませんか

春の日差しが心地よい季節となりました。過ごしやすいこの時期に新しいことを始めませんか。

デイサービスセンターでは、ご自宅までの送迎、健康チェック、入浴、食事、またさまざまなレクリエーションなどを通じて、笑顔あふれる暮らしのお手伝いをいたします。

生活機能の向上を目指し、ひとりひとりの「できる力」を生かせるような創作活動や体操、季節のイベントなどを用意しています。

また、ご家族の介護負担を軽減することも目的であり、皆さん

がゆとりある生活ができるよう取り組んでいます。

利用日 月～金曜(祝日・年末年始を除く)

※見学は午前10時から午後3時の間であれば随時可能です。お気軽にお問合せください。

ところ 在宅老人デイサービスセンター(西公民館1階)
対象 次の認定を受けた方

- 要介護1・2・3
- 要支援1・2

利用料

- 自己負担金(介護度等により異なります)
- 食材料費(1食500円)
- 機能訓練等材料費(月額500円)

問合せ先 在宅老人デイサービスセンター

☎(443)0552



●いっしょに楽しみましょう♪

国民健康保険からの緊急提言

医療費の節約にご協力ください

皆さんがお医者さんにかかったときに支払う医療費が年々増え続けています。医療費の支払いなどに充てられる主な財源は、皆さんの納める保険税です。医療費の増加などで国民健康保険の制度そのものを運営するのが困難になります。

医療費の増加を防ぐためには一人一人が日頃から健康に注意し、医療費を大切にすることが第一歩です。皆さんのちょっとした心掛けで医療費を節約することができます。医療費を無駄なく上手に使いましょう。

- 日頃から健康づくりを心掛けましょう。
- 定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療を心掛けましょう。
- 自宅の近くにいて、病状などについて親切に説明し、気軽に相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。
- 同じ病気で同時に2人も3人ものお医者さんにかかる重複受診・はしご受診や、同一月に医療機関を頻繁に受診する多受診はやめましょう。
- 薬をむやみに欲しがらず、お医者さんの指示に従って適切な用量・用法で服用しましょう。
- 急病などのやむを得ない場合を除いて、なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170