

理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士がサポート！

「シニア健康あっぷ塾」参加者募集！

この教室は、腰痛・膝痛や転倒予防のため、イスやマットを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。（事前事後に体力測定を行うことで効果を実感できます。）また、お口の働きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。さらに、管理栄養士による栄養プログラムを加え、フレイル[※]予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。

※「フレイル」とは、心と身体の活力が低下し、健常から要介護へ移行する中間段階のことです。

前回の参加者からはこんな感想が届いています

・自分に合った運動を理学療法士さんにすすめてもらえるので、自宅でも気軽に運動が続けられた。

■対象者

次の①～④までの条件をすべて満たすかた

- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
- ②「基本チェックリスト」を実施し運動機能などの低下が認められたかた（ケアプランを作成します）
- ③医師から運動を禁止、もしくは制限を受けていないかた
- ④原則として全日程（12回）参加できるかた

■日 程（第2クール）

第1回 9月21日(休)または28日(休)※	第7回 11月9日(休)
第2回 10月5日(休)	第8回 11月16日(休)
第3回 10月12日(休)	第9回 11月24日(金)
第4回 10月19日(休)	第10回 11月30日(休)
第5回 10月26日(休)	第11回 12月7日(休)
第6回 11月2日(休)	第12回 12月14日(休)

※第1回のみ体力測定と問診を行いますので、どちらかの参加となります。

- 時 間 午前9時20分～11時
- 場 所 保健センター
- 費 用 無料
- 定 員 10名程度（先着順、定員になり次第締切）
- 送 迎 相談のうえ決定
- 申込み 8月7日(月)から電話申込み開始

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

『75歳以上の高齢者・障害者手帳をお持ちのかた対象』 美里町ミムリン応援チケットを配布します

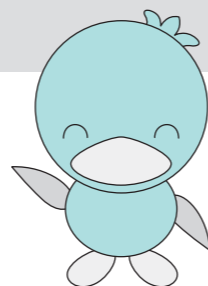
高齢者および障害者手帳をお持ちのかたへの生活支援と、地域経済の活性化を図るため、美里町ミムリン応援チケット（商品券）1万円分を配布します。

【対 象】 7月1日時点で住民登録があり、次のいずれかに該当するかた

- ①75歳以上のかた（令和5年度中に75歳になるかたも含まれます。）
- ②75歳未満で障害者手帳をお持ちのかた

申請の必要はありません。対象者には9月中旬頃から順次お届けします。

問合せ＝福祉課 社会福祉係 ☎76-5132



安心して外出できる町に！

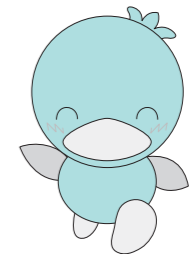
おうちへ帰ろう声かけ訓練

声かけ訓練って？

道で迷っている、困っていると想定した認知症役の人に声をかける訓練です。認知症の人が無事発見されるきっかけは、「地域のかたが声をかけたこと」がもっとも多いです。

当日は、認知症に関する講座を受けていただいてから、グループに分かれ、認知症役の人に実際に声をかける体験をしていただきます。声かけ訓練を実施することにより、地域のかたがたや関係機関と連携を構築し、認知症のかたが安心して外出できる地域づくりを目指していきます。

- ▶開催日 9月11日(月)
- ▶時 間 午前9時30分～11時
- ▶場 所 保健センター
- ▶対象者 美里町在住、在勤のかた
- ▶定 員 20人（先着順、定員になり次第締切）
- ▶申込み 8月7日(月)から電話申込み開始



参加費
無料

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

参加者募集

ステキは元気を作る！

介護予防講演会・実践会を開催します



「最近、外出することや人に会うことが減った、億劫になったと感じる…」 そのような状態は、心身の活力が低下してきたサインかもしれません。

今回は、資生堂ソーシャルエリアパートナーを講師に迎え、介護予防について講義をしていただきます。ご自身で顔のお手入れの方法を学び、ステキになって元気の力を手にしましょう。

性別を問わず楽しめるプログラムになっています。皆様のご参加をお待ちしています。

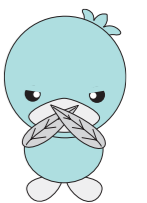
- ▶開催日 9月20日(水)
- ▶時 間 午後1時30分～3時
- ▶場 所 保健センター
- ▶対象者 おおむね65歳以上のかた
- ▶定 員 16人（先着順、定員になり次第締切）
- ▶費 用 無料
- ▶申込み 8月7日(月) 午前9時から
電話または保健センター窓口で申込み
(受付時間は午前9時から午後5時まで)
- ▶講 師 資生堂ソーシャルエリアパートナー

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

犬の飼い主の皆さんへ

放し飼いは絶対にやめましょう！！

犬を室外に出す場合は、リードや縄を付けてください。飼い主から見ればおとなしくてかわいい犬でも、他人から見ればどんな犬かはわかりません。飼い犬による事故が起きた時、犬の飼い主に管理責任が問われることを忘れないでください。



問合せ＝総務課 生活環境係 ☎76-1115