コロナ禍でも

みんなで つながる 介護予防

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減ったり、家 に閉じこもりがちになったりすることで、高齢者の皆さんの心身の 機能低下が心配されます。

人との交流や社会参加は、介護予防につながります。感染症対策 を行いつつ、人と「つながる」介護予防に取り組みましょう。







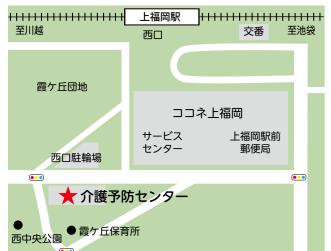
毎日出かけよう

買い物や散歩など、外出の理由は何でも構いません。 意識的に外に出かける用事を1日1回は作りましょう。

介護予防センター(霞ケ丘1・5・1、配264・ 7270) では、運動や教養の講座をはじめ「ふじみんぴ んしゃん体操」などさまざまな催しを開催しています。

現在は、感染症拡大防止のために、利用制限を設け ています。ご利用の前にお問い合わせください。





さまざまな人と、 さまざまな交流をつづけよう

電話や手紙、メールを使えば、離れていても家族や 友人とつながることができます。ご近所同士のちょっ としたあいさつや会話も心の健康につながります。

週1回以上は友人・知人などと交流する機会を持ち ましょう。



身近に相談できる人はいますか?

体調が悪いとき、困ったときなどに身近に相談でき る人がいると心強く安心です。身近に相談できる人が いない場合には、お近くの高齢者あんしん相談セン ターへご相談ください。

高齢者あんしん 相談センター	電話番号
かすみがおか	Ⅲ 264 · 7620
ふくおか	Ⅲ 261 · 1126
つるがまい	Ⅲ 256 · 6061
おおい	Ⅲ 261 · 3021

初歩的な質問・疑問に答えます。 12月10日休・24日休

午後2時~3時 大井総合福祉センター

市内在住の60才以上で、 パソ

掲載記事の内容は、新 型コロナウイルス感染症の 影響により変更になる場合 があります。前月号までに 掲載したイベント情報など は、中止または延期になっ ている場合がありますので、 お問い合わせください。



法などについて学びます。 ンザウイルス予防のための 新型コロナウイルスとインフル 大井総合福祉センター 12月11日逾午後2時

消毒方

高齢者保健福祉サービス

介護保険以外の

▶紙おむつの給付

むつを使用している人

▶寝具洗濯サービス

●感染症予防講座

会議室1 市内在住で60才以上の 10人(申込順)

場所

· 3 階

します。

大井総合福祉センタ

TEL

申込方法

12月5日出から窓口か電

初めて利用する人は、

利用者登録

話で申し込む

1日 264・7270

介護予防センター

パソコン相談の日

保険証など)をお持ちください

が必要です。本人確認書類(健康

場合は、 などにより駐車場の利用が必要な 通機関をご利用ください 一般駐車場はありません。 事前にご連絡ください)。 (障 が 公共交

日時 個別相談は3時10分から(1 12月18日 金午後 1時30分

本人確認書類(健

弁護士による 相続と財産管理の基礎知識 康保険証など)をお持ちください

る場合は、 します。 理に関わる基礎知識を事例を交えて お伝えします。受講者の中で希望す 後見人についてなど、 相続のルールや遺言の方式・成年 個別の無料相談もお受け

申込方法 話で申し込む 12月7日川から窓口か雷 個別相談4人(由

持ち物 定員 介護予防ホ 介護予防手帳(お持ちの人) 千田田 講義20人、 市内在住で65歳以上の 筆記用具、マスク、 介護予防センタ 介護予防センター 賢さん(弁護士) ふじみん ·利用登録

場 所 たり15分)

年1回、寝具類の洗濯をします。 対象 65歳以上で要介護3以上の認定を受け、常時寝 たきりの状態にある人 ▶訪問理美容サービス

在宅で寝たきりや認知症の人に、紙おむつなどを給付

対象 65歳以上で要介護3以上の認定を受け、常時お

理容店や美容院に行くことが困難な人のために、市に 登録した理容店・美容院が自宅を訪問し、カットやシェー ビングを行います。

対象 65歳以上で要介護3以上の認定を受け、常時寝 たきりの状態にある人

自己負担 1回当たり2,000円

問 高齢福祉課 (**TEL**262・9038)

話で申し込む コンを持参できる人 12月5日出から窓口か電

申込方法