



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。

高齢福祉課

TEL 262・9038

●介護支援ボランティア事業説明会

65歳以上の人が、市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加した場合、活動実績に応じて付与されるポイントを交付金(年間上限5千円)に交換できる事業です。
事業に参加したい人は説明会に参加の上、登録していただきます。登録後は、年に1回程度研修に参加する必要があります。

大井総合福祉センター

TEL 266・1111

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●筋活かるやか教室(転倒予防)

日時 1月16日(土)・30日(土)、2月13日(土)・27日(土)いずれも午後2時～3時(1時40分から受付)

場所 大井総合福祉センター

4階多目的ホール

対象 市内在住の60才以上で4日も参加できる人

定員 20人(申込順)

申込方法 1月5日(火)から窓口で申し込み(電話不可)

●スノードームを作ろう

空き瓶を利用したスノードーム作り(初心者向け)です。

日時 1月14日(休)午後2時～3時

場所 大井総合福祉センター

3階会議室1

対象 市内在住で60才以上の人

定員 8人(申込順)

参加費 300円(材料費)

申込方法 1月5日(火)から窓口か電話で申し込み

話で申し込み

日時 1月15日(金)、2月3日(水)、3月8日(月)(各回の内容は同じ)

時間はいずれも午後2時から

場所 大井総合福祉センター

会議室1

対象 市内在住で65歳以上の人

※5人以上のグループ・団体は出張による説明会を行いますので、事前に電話でお申し込みください。

持ち物 認め印、介護保険証

申込方法 電話で申し込み

申込・問合せ先 市社会福祉協議会

TEL 264・7212

●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」

日時 2月19日(金)

午後3時～4時30分

場所 大井総合福祉センター

会議室1

定員 3人

申込方法 電話で申し込み

※申し込み後、担当地区の高齢者あしん相談センター職員が訪問することがあります。



●あなたもマジシャン

初心者向けマジック教室です。

日時 1月28日(休)午後2時～3時

場所 大井総合福祉センター

3階会議室1

対象 市内在住で60才以上の人

定員 8人(申込順)

申込方法 1月5日(火)から窓口か電話で申し込み

話で申し込み

●健康相談

整形外科の医師による健康相談です。足腰の痛みなどお気軽に相談してください。

日時 1月12日(火)

午後1時15分～2時

場所 大井総合福祉センター

3階健康相談室

対象 市内在住で60才以上の人

定員 5人(申込順)

担当医 しみず整形外科クリニック

清水左門先生

申込方法 1月5日(火)から窓口か電話で申し込み

話で申し込み



●口腔・栄養改善教室

健康の維持・増進にはお口の健康やバランスの良い栄養が欠かせません。早期から取り組むことで、心身の機能が維持・向上するだけでなく、今後の生活において、おいしく食べることが楽しく会話できることへとつながります。

日時 ①2月8日(月)②18日(木)

時間はいずれも午後1時～3時45分(0時45分から受付)

※どちらかの会場に1回のみ申し込み可。

場所 ①市民交流プラザ(フクトピア内)1階A会議室

②大井総合支所2階多目的ホール

内容 歯科衛生士と管理栄養士による講話(お口の機能チェック・ふじみんお口ぴんしゃん体操など)

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 ①15人②20人(いずれも申込順)

申込方法 1月

7日(木)から電話で申し込み



**With コロナ時代に
運動不足による健康二次被害を予防するために**

高齡福祉課 (TEL 262・9038)

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害が心配されています。

①筋量・筋力②歩行速度③認知機能の低下による転倒・骨折・持病の悪化・認知症の発症などが予想されます。健康な高齢者が2週間、家の中で動き回らないようにすると足の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。

最近こんなことはありませんか？

- 外出する回数が減り、家の中で座って過ごす時間が増えた
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った(週に1回未満)
- 買い物に行けないなどでバランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

※一つでも当てはまる場合は注意しましょう。

感染をしっかりと予防しながら体を動かそう

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめな手洗い
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密回避
- 規則正しい生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

- | Step1 | Step2 | Step3 |
|-------------|-------------------|-----------|
| 座っている時間を減らす | 片足立ちやスクワットなどの下肢筋力 | 散歩や健康体操など |



感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つためには重要です。

無理せず少しずつ身体を動かす機会を増やしていきましょう。

(出典：スポーツ庁)

介護予防センター

TEL 264・7270

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

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●やさしい体操

運動習慣のない人や久しぶりに運動しようと思った人向けの体操です。準備運動に時間をかけて、体をいたわりながら全身の筋肉をほぐします。

日時 1月27日(水)午前10時30分～11時30分(10時15分から受付)

場所 介護予防センター

1階介護予防ホール

対象 65歳以上で運動制限のない人

定員 20人(申込順)

持ち物 介護予防センター利用登録証、動きやすい服装、マスク、飲み物、タオル、ふじみん介護予防手帳(お持ちの人)

申込方法 1月18日(月)から窓口か電話で申し込み

話で申し込み