



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。

## 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。

## ●栄養フレイル教室

日時 2月12日(金)・26日(金)

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3階

会議室1

対象 市内在住の60才以上で2日と

介護保険以外の  
高齢者保健福祉サービス

問 高齢福祉課 (TEL262・9038)

## ▶介護手当

在宅で高齢者を介護している人に、介護手当を支給します。

支給額 月5,000円

対象 次のすべてに該当する高齢者と同居し、介護している人①要介護3以上の認定を受けている②6カ月以上常時寝たきり、または認知症の状態③65歳以上

## ▶日常生活用具給付

在宅の寝たきりや一人暮らしの高齢者の日常生活用具を給付します(自己負担有り)。

給付品目 ①電磁調理器②火災警報器③自動消火器

## ▶お出かけサポートタクシー

タクシー運賃の半額を助成(1回につき最大600円、1年度24回まで)し、高齢者にお出かけの機会を提供します。

対象 65歳以上の人

※利用には事前登録が必要です。



も参加できる人  
定員 10人(申込順)  
申込方法 2月5日(金)から窓口か電話で申し込む  
●牛乳パックで小物作り  
牛乳パックを使った小物作り(初心者向け)です。  
日時 2月17日(水)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)  
持ち物 牛乳パック、30cm四方の布  
きれ、はさみ  
申込方法 2月5日(金)から窓口か電話で申し込む

ふじみんお口ぴんしゃん体操①  
—お口筋力アップ(ふくらませ体操)—

市がお薦めしている「ふじみんお口ぴんしゃん体操」は、お口の筋肉を維持・向上するのに効果的な体操です。

介護予防センターでも、定期的にこの体操を実施していますので、ぜひ、ご参加ください。

口を閉じて、①から⑤の順に頬をふくらませます。  
それぞれ5秒間、3回ずつ行いましょう。



①両頬 ▶ ②右頬 ▶ ③左頬 ▶ ④鼻の下 ▶ ⑤あご

❗ 口は閉じて鼻からしっかり呼吸しましょう。

問 高齢福祉課 (TEL262・9038)

介護予防センター (TEL264・7270)