



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。

保健センター

TEL 049・264・8292

●高齢者インフルエンザ予防接種

本人が希望していることが確認できた場合に限り、接種できます。また、接種時に、予診票へ本人の署名が必要ですが（白署できない場合は、家族や成年後見人による代筆可）。

実施期間 10月20日(水)～1月31日(月)

対象 次のいずれかに該当する人

- ① 接種日に65歳以上
- ② 接種日に60～64歳で、心臓・じ

医療機関	接種方法
(1) ふじみ野市・富士見市・三芳町の実施医療機関	4月に配布した健康カレンダーを参照し、医療機関へ相談の上、接種する
(2) (1)以外の県内実施医療機関	10月1日(金)午前9時から保健センターか大井総合支所地域福祉係に事前申請の上、接種する
(3) (1)(2)以外の医療機関	保健センターへお問い合わせください(公費負担額に上限あり)

医療機関・接種方法 左表のとおり

接種回数 期間中に1回

※生活保護受給世帯は無料(接種時に受給証を提示)。

自己負担額 1500円

※生活保護受給世帯は無料(接種時に受給証を提示)

害者手帳も)を提示

注意事項 受診時に医療機関窓口で健康保険証(対象②の人は身体障害者手帳も)を提示

健康保険証(対象②の人は身体障害者手帳も)を提示

身体障害者手帳の1級程度)

不可能な障がいがある(いずれも

免疫の機能に日常生活がほとんど

は、ヒト免疫不全ウイルスにより

動が極度に制限される障がいまた

ん臓・呼吸器の機能に日常生活

ボランティアを通して、 介護予防と地域貢献をしませんか

●介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度は、65歳以上の方が、市内の介護福祉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)に交換できる制度です。

登録希望者は、いずれかの説明会に必ず参加してください。登録後、年1回は研修に参加する必要があります。

●介護支援ボランティア説明会

日時 10月8日(金)、11月11日(木)、12月9日(木)

時間はいずれも午後2時から(各回の内容は同じ)

場所 市役所本庁舎5階A502会議室

持ち物 認め印、介護保険証

申込方法 電話で申し込む

●グループ出張説明会

5人以上のグループ、団体には出張による説明会を行います。事前に電話で申し込んでください。

甲 市社会福祉協議会 地域福祉係

(TEL)049・266・1981)



高齢福祉課

TEL 049・262・9038

●緊急時・災害時高齢者あんしん台帳の記入・提出にご協力ください

市では、ことし10月1日現在75歳以上で単身世帯の人に「緊急時・災害時高齢者あんしん台帳」を郵送します。台帳は、緊急時・災害時の連絡体制およびスムーズな支援のために活用します。10月から調査が始まりますので、記入・提出にご協力をお願いします。

※台帳は、3年ごとに更新します。
※65〜74歳の希望者へも送付しますので、お問い合わせください。

※台帳の写しを返送しますので、救急医療情報キットと一緒に保存してください。

■救急医療情報キット

救急医療情報キットとは、緊急時に救急隊員などが医療情報・連絡先を確認するための容器です。お持ちでない人は、調査台帳に同封する申請書に必要事項を記入し、配布場所でお受け取りください。

配布場所 高齢福祉課(市役所本庁舎1階)、大井総合支所市民総合

日時 10月29日(金)午後1時30分〜2時(1時10分から受付)

場所 ①介護予防センター1階介護予防ホール②自宅からZOOMによるオンライン受講

講師 矢鋪 素久さん(医療法人慈久会 鶴ヶ岡医院院長)

※講師はオンライン登壇予定のため会場に来ません。

窓口課、大井総合福祉センター、高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)



●介護予防講座「ますます注目! ふじみんぴんしゃん体操」

コロナ禍の介護予防や通いの場の効果などをお話しします。最新の研究結果に基づいた新しい生活様式における「介護予防」について学べる講座です。

日時 11月8日(月)午後1時30分〜3時30分(1時から受付)

場所 サービスセンター2階ホール

※上福岡駅西口駐車場(ココネ上福岡内)は有料となりますので、ご注意ください。

講師 山田 実さん(筑波大学人間系教授)

対象 市内在住で65歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族を含む)

定員 80人(申込順)

対象 ①市内在住で65歳以上の人②市内在住の人

定員 ①20人(申込順)②なし

持ち物 ①介護予防センター利用登録証、筆記用具、マスク

申込方法 10月18日(月)から、①窓口か電話②メール(件名に、医師会ミニ講座申込、本文に、氏名、年齢、電話番号を記入)で申し込み

※受講者には受講決定通知書(兼入場券)を送付しますので、当日持参ください。

※受講者には受講決定通知書(兼入場券)を送付しますので、当日持参ください。



大井総合福祉センター

TEL 049・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。

●介護予防事業

「筋力ろやか教室(転倒予防)」

日時 10月12日(火)・26日(火)、11月9日(火)・30日(火)午前10時〜11時30分(9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 4日間とも参加できる市内在住で60才以上の人

定員 20人(申込順)

申込方法 10月5日(火)から窓口で申し込み

●ハロウィンイベント

「かぼちゃの重さあてクイズ」ロビーにハロウィンかぼちゃを展示し、誰でも参加できる重さあてクイズを開催します。



介護予防センター

TEL 049・264・7270

■一般駐車場はありません(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)。

■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●医師による介護予防のためのミニ講座「骨粗しょう症 脊椎圧迫骨折」

骨粗しょう症は、骨の量(骨密度)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。整形外科の専門医師から骨粗しょう症の原因などを学び、骨を丈夫に保って健康を目指しましょう。

おい老人福祉センター をご利用ください

☎ 高齢福祉課 (TEL 049・262・9038)

教養の向上や健康増進・レクリエーションの場を提供することを目的とした施設です。9月30日(木)までは、工事のため、休館しています。

開館日 毎週月〜土曜日(年末年始、祝日を除く) 午前9時〜午後5時利用

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用日および利用時間の制限があります。

場所 大井中央2・2・1 大井総合福祉センター 2階

対象者 60歳以上

設備 浴室、大広間、機能回復訓練室、教養娯楽室、集会室



☆ ふじみん元気・健康ポイント対象事業

シニア元気塾

健康運動指導士とスポーツ推進委員の指導により、リズム体操や、筋力トレーニング、ノルディックウォーキング、軽スポーツなどを行います。

さまざまな運動を通して健康づくりと仲間づくりをしませんか。

日時・内容 右表のとおり

対象 市内在住の60歳以上で、医師に運動を止められていない人

定員 30人(申込順)

場所 上野台体育館

参加費 200円(保険料)

申込方法 10月5日(火)〜18日(月)午前9時〜午後5時15分に電話で申し込み(土・日曜日を除く)



日程	内容
①11月 9日(火)	簡単な運動で楽しく身体をほぐそう リズム体操・筋力トレーニング(基礎編)
②11月16日(火)	いつもの散歩をトレーニングに ノルディックウォーキング(予定)
③11月30日(火)	少しレベルアップしてみよう リズム体操・筋力トレーニング(発展編)
④12月 7日(火)	パラスポーツに触れてみよう 軽スポーツ

※時間はいずれも午前9時30分〜11時30分

☎ 文化・スポーツ振興課 (TEL 049・220・2090)