



**高齢福祉課**  
TEL 049・262・9038  
FAX 049・261・7621

**●介護予防普及啓発講座「人生100年代代自分のことは自分でする」**

「食べたいものを食べる」「行きたいところへ行く」「したいことをする」ためには、何歳になっても自分のことを自分でできる元気な身体づくりが必要です。元気な人はどんな生活を送っているのか、元気でいるためにまずやるべきことは何か。最新の研究結果に基づいた「介護予防」について学べる講座です。

**日時** 11月26日(火)午後1時30分～3時30分(1時から受付)

**場所** 市民交流プラザ2階

多目的ホール(フクトピア内)

**講師** 山田実さん(筑波大学教授)

**介護予防センター**  
TEL 049・264・7270  
FAX 049・264・7271

**■霞ヶ丘1・5・1**

■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。  
**●スポーツ吹矢体験会**

スポーツ吹矢は、円形のめがけて息を使って矢を放ちます。1ラウンド5本の矢を吹き、点数を競います。ぜひ体験してみてください。

**日時** ①11月20日(水)②11月27日(水)  
いずれも午前10時30分～正午

**場所** 介護予防センター1階

**講師** 柴田進さん(一般社団法人スポーツ吹矢振興協会公認指導員)

**対象** 市内在住で65歳以上の  
**定員** 各6人(申込順)

**参加費** 100円

**持ち物** 介護予防センターの利用登録証、飲み物、筆記用具

**申込方法** 11月13日(水)から介護予防

**対象** 市内在住で65歳以上の人、高齢者の支援に関わる人(家族含む)  
**定員** 80人(申込順)

**申込方法** 11月5日(火)から高齢福祉課窓口か電話(TEL)049・262・9038で申し込む



▲山田実さん

**●文京学院大学の学生と楽しく学ぶスマホ教室**

基本的なスマートフォンを使い方をソフトバンク(株)の協力で大学生と一緒に学びます。「電話やメール機能しか使えない」「人気のアプリを使ってみたい」という人におすすめの教室です。

**日時** 12月7日(土)午後2時～4時10分  
(1時45分から受付)

**場所** イオンタウンふじみ野2階

イオンタウンホール

**対象** 市内在住で65歳以上の

**定員** 20人(申込順)

**申込方法** 11月5日(火)から高齢福祉

課に電話(TEL)049・262・9038で申し込む

**大井総合福祉センター**

TEL 049・266・1111  
FAX 049・266・1112

**■大井中央2・2・1**

■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。

**●健康相談(整形外科)**

足腰の痛みなどお気軽に相談してください。

**日時** 11月26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

**担当医** 山口医師(ふじみ野整形外科)

内科骨粗鬆症スポーツクリニック)

**対象** 市内在住で60歳以上の

**定員** 5人(申込順)

**申込方法** 11月5日(火)から大井総合

福祉センター窓口

か電話(TEL)049・

266・1111

で申し込む



**●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」要予約**

認知症は、早期段階での対応が重要です。認知症に関して相談したいことがありましたら、ぜひご利用ください。

**日時** 12月6日(金)午後3時～4時30分

**場所** 介護予防センター2階

交流活動室

**定員** 3人(申込順)

**申込方法** 11月27日(水)までに高齢福祉

課に電話(TEL)049・262・

9038で申し込む

※申し込み後、担当の高齢者あんしん相談センター職員が訪問してお話を伺うことがあります。

**●口腔改善教室**

「おもちゃをおいしく食べましよう」

新年に向けておいしいものを食べられるように、お口の機能やお手入れを見直してみよう。

**日時** ①12月4日(水)②12月5日(木)

いずれも午後1時30分～3時30分

(1時から受付)

**場所** ①大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール

②介護予防センター1階介護予防

ホール

**内容** 講話(お口の機能チェック・ふじみんお口ぴんしゃん体操)

**対象** 市内在住で65歳以上の

**定員** 各20人(申込順)

**申込方法** 11月6日(水)から高齢福祉

課窓口か電話(TEL)049・262・

9038で申し込む

**●栄養改善教室**

最近食が細い、または減塩に取り組みたいけど、何から始めればいいのか迷うことはありませんか。管理栄養士と一緒に学びましょう。

**日時** ①12月11日(水)②12月12日(木)

いずれも午後1時30分～3時30分

(1時から受付)

**内容** ①初級編「バランスの良い食事」

②上級編「減塩と骨を丈夫にする食事」

**場所** ①大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール

②介護予防センター1階介護予防

ホール

**対象** 市内在住で65歳以上の

**定員** 各20人(申込順)

**申込方法** 11月6日(水)から高齢福祉

課窓口か電話(TEL)049・262・

9038で申し込む

**地域で広げよう**

**高齢者の見守りの輪**

高齢になっても住み慣れた地域で安心して生活できるように、高齢者を見守っていく環境づくりが求められています。

**●高齢者見守りネットワーク**

**(ふじみん見守りネット)**

市では、民間事業者などと協力し、高齢者の見守り、声かけなどを行う高齢者見守りネットワーク(ふじみん見守りネット)事業を実施しています。定期的に高齢者の自宅を訪問したり、高齢者と接する機会が多い民間事業者などが日常業務の中で異変を感じた際に、市へ連絡するなど連携し、地域の高齢者を見守る取り組みです。

**●見守り活動への協力**

多くの機関、事業者などの協力で、見守りの輪を広げていきたいと考えていますので、協力いただける事業者はご連絡ください。高齢者の不安なこと、気になる

ことがある場合は、高齢者あんしん相談センターまたは高齢福祉課までご相談ください。

**●協力事業者の声**

「東入間地区遊技業防犯協力会」

会長代行 深澤 信さん

高齢者に優しい地域づくりに貢献できたかと思ひ、高齢者見守りネットワーク協力事業者になりました。パチンコ店では、高齢者が仲間や店員と楽しくおしゃべりしたり、日常生活のことで相談したりしています。見守り以外にもギャンブル依存や浪費防止の相談や適度に遊技を楽しむ配慮なども行っています。今後も高齢者の人たちが安心して生活していただけるよう活動していきます。

問 高齢福祉課 TEL 049・262・9038