



高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●**仲良しグループでぴんしゃん体操**
ぴんしゃん体操を定期的に行いたいと考える友人やご近所同士などの集まり・グループに、講師(理学療法士)を派遣します。
派遣回数 3回程度(要相談)
内容 理学療法士によるぴんしゃん体操の指導・助言
対象 3人以上のグループ
申込方法 電話(TEL)049・262・9038(お)で申し込む



●**認知症サポート医による「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 10月4日(金)

午後3時～4時30分

場所 大井総合福祉センター4階

会議室2

定員 3人(申込順)

申込方法 9月25日(水)までに電話

(TEL)049・262・9038(お)

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。

●**高齢者あんしん相談センター**

つるがまいの移転について

ことし9月30日(月)に高齢者あんしんセンターつるがまいの事務所が移転する予定です。電話番号の変更はありません。

新所在地 大井中央2・2・1

大井総合福祉センター3階

TEL 049・256・6061

※移転日は変更になる可能性があります。

「通院・入院時あんしんセット」を準備しておきましょう

通院・入院時に、他に通っている医療機関や飲んでいる薬の情報が分かると治療に役立つことがあります。また、介護認定を受けている人は、医療機関とケアマネジャーがつながることで、より円滑なサポートが受けられます。もしもの時に備えて、「通院・入院時あんしんセット」を準備しておきましょう。

●「通院・入院時あんしんセット」の内容

チェックリストから必要なものを確認して、ポーチなどにまとめて入れておきましょう。

【チェックリスト】

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> ①健康保険証  | <input type="checkbox"/> ②介護保険証  | <input type="checkbox"/> ③ケアマネジャーの名刺  | <input type="checkbox"/> ④おくすり手帳  | <input type="checkbox"/> ⑤診察券 <small>(かかりつけ医、歯科など)</small>  | <input type="checkbox"/> ⑥私の意思表示ノート <small>(書いている場合)</small>  |
|--|--|---|---|--|--|

問 高齢福祉課 (TEL)049・262・9038、(FAX)049・261・7621)

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。

●敬老感謝祭

敬老の日に合わせバザーや発表会、じゃんけん大会、ゲーム大会などの催し物を企画しています。景品も用意していますので、ぜひ遊びに来てください。

日時 9月14日(土)

午前9時～午後5時

場所 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階老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の人

※当日、直接会場にお越しください。



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。

●医師による講演会「人生会議」を始めよう

人生の最終段階において自分が希望する医療・ケアを実現するため、元気なうちから自分の思いを家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合っておくことが大切です。

日時 10月5日(土)午後5時～7時

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

講師 安藤医師(安藤医院院長)

対象 市内在住の人

定員 50人(先着順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証(65歳以上の)、マスク、飲み物

※当日、直接会場にお越しください。

インボディ測定会(体成分測定会)

機械で測定し、体脂肪率、体水分量、基礎代謝量、骨格筋量などがわかります。

日時 9月30日(月)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～4時

場所 大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 各40人(先着順)

※当日、直接会場にお越しください。

●健康相談(整形外科)

整形外科の医師による健康相談会です。足腰の痛みなどお気軽にご相談ください。

日時 9月10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 矢鋪医師(鶴ヶ岡医院)

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 9月5日(木)から大井総合福祉センター1階窓口か電話(TEL)

049・266・1111)で申し込み

上野台体育館

TEL 049・263・8988

■福岡1・1・3

■共通事項(シニア元気を除く)

日程 毎週木曜日(第5週目を除く)

場所 上野台体育館トレーニング室

定員 10人(申込順)

●ライフ塾

いつまでも健康な体づくりを目指します。

時間 午前9時30分～10時30分

費用 1回500円

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込方法 上野台体育館へ電話(TEL)

049・263・8988)で申し込み

●シニア脳トレ運動教室

楽しく体を動かして、心と体に刺激を与える教室です。

時間 午後0時30分～1時30分

費用 1回500円

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込方法 上野台体育館へ電話(TEL)

049・263・8988)で申し込み

●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るリズム体操や筋力トレーニング、軽スポーツなどを行います。

日時 ①火曜日コース 10月1日・8日・15日・22日

②金曜日コース 11月1日・8日・15日・22日

時間は①②ともに午前9時30分～11時30分

場所 上野台体育館

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 各コース30人(申込順)

費用 200円(保険料)

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申込方法 9月5日(木)午前10時から

上野台体育館へ電話(TEL)049・263・8988)で申し込み



高齢者の予防接種



高齢者の予防接種は、予防接種法に基づく定期予防接種として季節性インフルエンザ予防接種に加え、本年度から新型コロナウイルス感染症の予防接種も対象となりました。

対象者に個別の案内はありませんので、接種を希望する人は、下表をご確認ください。

| | 高齢者インフルエンザ予防接種 | 新型コロナウイルス感染症予防接種 |
|----------------------|---|---|
| 開始日 | 10月1日(火) | |
| 対象 | 次のいずれかに該当する人 ・接種日に65歳以上 ・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障がいがある(いずれも身体障害者手帳の1級程度、受診時に身体障害者手帳を持参) ※受診時に医療機関窓口で健康保険証を提示 | 次のいずれかに該当する人 ・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障がいがある(いずれも身体障害者手帳の1級程度、受診時に身体障害者手帳を持参) ※受診時に医療機関窓口で健康保険証を提示 |
| 接種回数 | 実施期間中に1回 | |
| 自己負担額 下記①②で接種する場合 | 1,500円 | 3,000円 |
| 医療機関および接種方法 | ①ふじみ野市、富士見市、三芳町の契約実施医療機関で接種する場合、市ホームページをご確認ください。なお、高齢者インフルエンザは、4月に配布した健康カレンダーでご確認いただけます。予診票は、各医療機関にあるため保健センターへの事前の申請は不要です。医療機関へ相談の上、接種してください。 ②上記①以外の埼玉県内の実施医療機関で接種する場合、9月20日(金)午前9時から保健センターか大井総合支所市民総合窓口課に事前申請し、予診票を受け取った上で、接種してください。 ③上記①、②以外の医療機関で接種する場合、事前に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)。 | ①ふじみ野市、富士見市、三芳町の契約実施医療機関で接種する場合、市ホームページをご確認ください。なお、高齢者インフルエンザは、4月に配布した健康カレンダーでご確認いただけます。予診票は、各医療機関にあるため保健センターへの事前の申請は不要です。医療機関へ相談の上、接種してください。 ②上記①以外の埼玉県内の実施医療機関で接種する場合、9月20日(金)午前9時から保健センターか大井総合支所市民総合窓口課に事前申請し、予診票を受け取った上で、接種してください。 ③上記①、②以外の医療機関で接種する場合、事前に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)。 |
| 接種間隔 | いずれも、接種間隔に制限はありません(同時接種も可能)。 | |



問 保健センター(TEL)049・264・8292、(FAX)049・264・8284)