



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。

●骨盤底筋トレーニング教室

骨盤底筋は、内臓をささえ、排尿時のコントロールや姿勢の改善に関係しています。姿勢と呼吸を意識し骨盤底筋の使い方を一緒に学んで行きます。

日時 5月13日(月)

①午前10時30分～11時30分
②午後1時30分～2時30分

5月15日(水)午前10時30分～11時30分

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 40人(申込順)

持ち物 介護予防センターの利用登録証・飲み物

※当日、直接会場にお越しください。



高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●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、早期の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 6月14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 6月5日(水)までに電話で

申し込み

※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

9月30日(月)から高齢者あんしん相

談センターつるがまいの事務所が移転します。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。

「聞こえ」のチェックをしてみましょう

問 高齢福祉課(TEL049・262・9038)

高齢期には多くの人が徐々に耳の「聞こえ」の力が衰える加齢性難聴になり、会話がしにくくなります。早期のうちに専門機関に相談し補聴器を使用することで、認知機能の低下予防にも効果があると言われています。

まずは、あなたの「聞こえ」を自分でチェックしてみましょう。

ひとつでも当てはまる場合には、耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

●高齢者のための「聞こえ」のセルフチェック(リーフレットより)

- ☐ 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- ☐ うしろから呼びかけられると気付かないことがある
- ☐ 聞き間違いが多い
- ☐ 見えないところからの車の接近にまったく気付かないことがある
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 集会や会議などの数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある