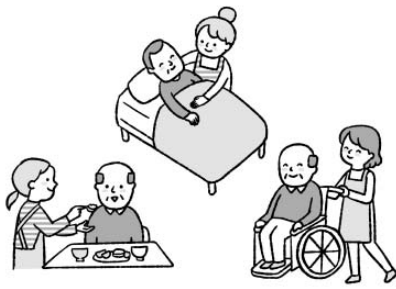


みんなの健康・福祉

介護保険

介護給付費通知書をお送りします

今年4月から9月までに介護保険および総合事業対象の介護サービスを利用した方に、利用したサービスの内容や費用についてお知らせする介護給付費通知書をお送りします。通知書とサービス提供事業者から交付された利用票や領収書を照らし合わせ、誤りや不明な点がありましたら、お問い合わせください。



市民福祉課
☎ 73・5500
☎ 89・2157

お気軽にお越しください

家族介護者の交流会・介護予防教室を開催します

各地域包括支援センターで開催している交流会や教室の日程をご案内します。詳しくは各地域包括支援センターへお問い合わせください。

●本庁地域包括支援センター

☎ 74・7156

◇家族介護者の交流会

日時 12月24日(金)
午後1時～3時
場所 サンピノ

◇介護予防教室

日時 毎週木曜日
午前9時30分～11時30分
※12月30日(木)は休み
場所 サンピノ

●北地域包括支援センター

☎ 74・7730

◇家族介護者の交流会

日時 令和4年1月13日(木)
午後1時30分～2時30分
場所 特養しののめ

◇介護予防教室

日時 毎週水曜日
午前10時～11時30分
※12月29日(水)は休み
場所 特養しののめ

●南地域包括支援センター

☎ 74・6700

◇家族介護者の交流会

日時 令和4年1月12日(水)
午前10時～11時30分
場所 黒岡自治会館

◇介護予防教室

日時 12月14日(火)
午前10時～11時30分
場所 黒岡自治会館

●ボランティア活動に関する方へ

施設ボランティア養成講座の参加者を募集します

高齢者への接し方や認知症について学び、施設でのボランティア活動や地域貢献をしてみませんか。
日時/内容
・令和4年1月6日(木)午前10時～午後3時30分/市出前講座、講話、デイサービス利用者との交流

場所 サンピノ

定員 10人

申し込み 12月27日(月)までに
電話で

問合せ ボランティアセンター
☎ 89・6000

健康いきいきメモ

「もの忘れ」と「認知症の違い」

もの忘れの状態

言葉と人の名前が出てこない、物のしまい場所を忘れるなどが増えますが、日常生活にはさほど支障は出ず、本人は忘れっぽいのを自覚していません。

← 対策しないと、軽度認知障がいへ...

軽度認知障がいの状態

正常と認知症の間の状態のことで、「約束したことを覚えていない」などの認知症のような症状があっても生活にはほぼ支障がありません。

← 症状が進むと...

認知症

認知症予防のカギは「一次予防」!

適度な運動や、バランスの良い食事を心掛けて生活習慣病を予防する「一次予防」が認知症の予防に効果的です。

また、人との交流は認知機能の低下を防ぎます。家族や友人・知人とのつながりも大切にしていきましょう。

各地域包括支援センターでは、健康チェックや脳トレ、軽体操などの予防教室や出前講座、相談を行っています。詳しくはお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

問合せ 各地域包括支援センター
本庁地域 ☎ 74・7156
北地域 ☎ 74・7730
南地域 ☎ 74・6700
二ツ井地域 ☎ 73・6662

【脳トレしてみよう!】

問題 3列の四則計算を正しい答えになるように組み合わせてみよう。

① 2	④ + 2	⑦ = 1
② 4	⑤ ÷ 2	⑧ = 7
③ 5	⑥ × 2	⑨ = 8