

フレイルチェック測定会

筋肉量や体脂肪量などの体成分を測定してみませんか。あわせてミネラル量やタンパク質量も確認できます。今の自分の体の状態を知り、フレイル（虚弱）や低栄養を予防しましょう。当日は、保健師や管理栄養士が健康相談に対応します。お気軽にご相談ください。

※ペースメーカーを使用している方は測定できませんのでご注意ください。

※測定の2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

●本庁舎
 日 4月9日(火)午前10時～11時 30分
 申 4月8日(月)までに電話で

●二ツ井町庁舎
 日 4月10日(水)午前10時～11時 30分
 申 4月9日(火)までに電話で

定 先着12人
 問 市民保険課 TEL 89・2159



認知症家族介護の交流会

認知症への不安や悩みを語り合える場です。

日 4月9日(火)午後1時～3時
 場 やさしい風「健康館」
 問 長寿いきがい課
 TEL 89・5355

認知症カフェ ほっとカフェ

認知症の方やそのご家族、認知症の予防をしたい方、認知症の方を支えたい方など誰でも参加でき集う場です。

参加者の皆さんと交流や情報交換、専門家への相談やもの忘れ相談プログラム（タッチパネル式）もできます。皆さんで楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

認知症サポーター（オレンジリング、オレンジバッジをお持ちの方）の皆さんのボランティアでの参加もお待ちしております。

日 4月30日(火)午前10時～正午
 場 サンプレノ
 問 長寿いきがい課
 TEL 89・5355

健康いきいきメモ 地域の見守りで安心なまちに

高齢者の中には、困っていても「助けてほしい」「手を貸してほしい」とすぐに言えない方もいます。社会から孤立すると、心身の健康が損なわれるほか、悪徳商法の被害や孤独死のリスクも高くなってしまうです。そういった状況にならないよう、地域の方同士「さりげない見守り」により、いち早くリスクに気づくことが大切です。



- 見守りのポイントを意識し、心配に思う方がいる場合はご連絡ください。
- 本庁地域包括支援センター TEL 74・7156
 - 北地域包括支援センター TEL 74・7730
 - 南地域包括支援センター TEL 74・6700
 - 二ツ井地域包括支援センター TEL 73・6662
 - 長寿いきがい課 TEL 89・5355

●見守りのポイント

- 「本人に会って気づく」
- ・顔色はどうか
- ・あいさつを返してくれるか
- ・体にアザやケガがないか
- ・介護者が疲れていないか
- 「住まいの外側から気づく」
- ・郵便受けに郵便物がたまっていないか
- ・昼でも電気がつけっぱなしになっていないか
- ・家の中から怒鳴り声が聞こえないか
- ・業者らしき人の出入りが増えていないか
- ・家から出てこない、見かけないことはないか

地域のすべての方が 当事者です

見守りで大切なことは、地域の誰もが見守りに関わる当事者である意識することです。見守りは、監視や見張りではありません。いつものあいさつや、さりげない気遣いで、自分が住むこの地域をより暮らしやすい場所にしていきます。

