

「みんなでさがシール」を配布します 長寿保険課 ☎823-9609 ☎823-9627

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を送っていただけるよう、徘徊時の早期発見・保護に役立つシール(ステッカー)を希望者に配布します。

このシールを貼ったくつを履かれた高齢者などが、困っているような姿を見かけられた場合は、長寿保険課へ連絡してください。

※休日・夜間などは役場宿直(☎822-2121)に連絡してください。

例えばこんな時に…

- ・帰り道が分からず、迷っている
- ・パジャマのままなど、不自然な服装で外出している など



くつのかかと部分や杖などに貼る光に反射する素材を使用したシールです。
希望者に対し、1人5足分、無料配付します。



申し込み◆長寿保険課(役場1階)へ。

水中健康教室～プールで楽しく介護予防～ 長寿保険課 ☎823-9609 ☎823-9627

プールで楽しく、水中での効果的な運動や簡単な泳ぎをしてみませんか?
初心者大歓迎です。

参加資格◆次の条件をすべて満たす人

- ・おおむね65歳以上の町内在住者
- ・介助なくプールに入れる人
- ・医師にプールでの運動を止められていない人

場 所◆福祉センター3階健康増進プール

参加費◆1,000円

定 員◆25人

申し込み◆8月1日(月)～19日(金)までに参加希望

者本人が直接長寿保険課(役場1階)へ

※土・日曜日、祝日を除く。

日程・内容など

2クール(初級～中級)			
回数	日 程	時 間	内 容
1	9月7日	10時30分～12時	体力測定・水中運動
2	9月14日	10時30分～11時30分	水中運動
3	9月21日		
4	9月28日		
5	10月5日		
6	10月12日		
7	10月19日		
8	10月26日		
9	11月2日		
10	11月9日		
11	11月16日		
12	11月30日	10時30分～11時30分	水中運動

※いずれも水曜日、10時から受け付け。

家族介護教室のご案内

少子高齢化社会の現在、地域の人で支えあう方法や、介護の正しいやり方について知識を深めてみませんか?介護をしている人、関心のある人、ぜひ参加してください。

回	日 時	テーマ	講 師
1	9月14日 13時30分～15時	「百歳まで元気に過ごすための秘訣とは?」	済生会広島病院 理学療法士 長野吉宏さん
2	10月12日 10時～12時	「手軽に楽しく作りましょう!」介護を支える料理の実践	社会福祉法人慈楽福祉会 管理栄養士 (場所 2階調理実習室)
3	11月9日 13時30分～15時	「正しく知りたい介護方法あれこれ」介護技術の基本について	広島県介護福祉士会 介護福祉士 舩木明子さん
4	12月14日 13時30分～15時	「質のいい睡眠をとみましょう」	海田町保健センター保健師

地域包括支援センター ☎821-3210

☎824-0291



※いずれも水曜日

場所◆福祉センター1階ボランティア室

申し込み◆9月13日(火)までに地域包括支援センター(役場1階)へ

(2回目以降は前週の金曜まで)

対象◆町内の介護者や介護に関心のある人

費用◆無料(ただし2回目の調理費は300円徴収します)



いきいき百歳体操 参加者募集



～シルバープラザで始まります～

シルバープラザ ☎573-0745

DVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体操を続けて心も体も元気になりませんか?

対 象◆おおむね65歳以上の町内在住者で、医師から運動を止められていない人

日 程◆9月1日(木)から毎週木曜日(祝日を除く)

時 間◆13時30分～14時30分

※ただし、初回のみ13時30分～15時30分まで

場 所◆シルバープラザ1階 老人集会室1

(つくも町6-3)

持参物◆タオル、水分補給用のお茶など、動きやすい服装

定 員◆15人

申し込み◆シルバープラザまで

いきいき百歳体操の効果 ～参加者の声～

- ・よく笑うようになった。
- ・イスから立ち上がるのが楽になった。
- ・膝の痛みがなくなってきた。
- ・転びそうになっても踏ん張れるようになった。
- など



筋トレ教室 (おたっしや教室)

第2クールのご案内

長寿保険課 ☎823-9609

☎823-9627

介護予防のために専門スタッフの指導を受けながら、福祉センターの筋トレマシンの正しい使用方法を学んで、転倒しないための運動に取り組んでみませんか?

対象者◆町内在住の65歳以上の人

日 時◆8月30日、9月6日、13日、20日、27日、10月4日、11日、18日(全8回、いずれも火曜日) 10時～11時30分

定 員◆20人(先着順)

費 用◆1,000円(初回に集めます)

申し込み◆8月23日(火)までに希望者本人が長寿保険課(役場1階)へ