

上手に老いるため!

「医療と介護をつなぐ講演会」を開催します

老いは誰もが通る道です。仕事に興味にとアクティブに暮らせれば何よりですが健康保持や介護、認知症の予防などへの備えも忘れることができません。

たとえ、認知症になってコミュニケーション能力が低下した時でも、自分の望む暮らしや介護を受けることが出来るように、自分の思いや願いを伝えるためにはどうしたら良いのか…。老い支度講座を通して、上手に老いるための自己点検をし、自己防衛法について学んでみませんか?

ご自身だけではなく、家族介護にも役立つヒントがあるかもしれません。

開催日時●8月20日(日) 午前10時～正午

会場●美郷町住民活動センター

テーマ●『老い支度講座 上手に老いるための自己点検』～自分らしく生きて穏やかな最期を～

講師●(財)長寿社会開発センター 理事審議役 石黒 秀喜 氏

対象●興味のある方どなたでも

申込方法●8月8日(火)までに下記へ電話にてお名前、生年月日、町内名をお伝えください。また、人数に限りがありますのでお早めに申し込みください。

申・問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

体を動かすのが楽しくなる!

「えがおで健幸(けんこう)運動教室」(美郷町短期集中通所型)サービスのご案内

内 容●

3カ月間、体操や筋力トレーニング、トレーニング用の機械を利用した運動を個人の状態に合わせて行い、日常生活の困りごとの改善を目指します。一人ひとりの状態に合わせて対応するので、運動教室に通うのは自信がないという方でも、安心して参加できます。

会場●にこにこリハビリデイサービス大曲るーむ (大仙市福住町5-18)

※希望者には送迎があります。

料 金●1回 378円

実施期間●10月5日(休)～12月28日(休)

毎週木曜日(全12回) 午前10時～

申込期間●8月3日(休)～8月18日(金)

※先着順ではなく、個人のお困りごとを確認したうえで、対象者となるかどうかを総合的に判断します。申込方法について詳しくは下記までお問い合わせください。

■対象となる方

- ・次の①②どちらかに当てはまる方が対象となります。
 - ①65歳以上で、基本チェックリストにより生活機能の低下が認められるが、短期間の集中トレーニングにより改善効果が見込まれる方
 - ②65歳以上で要支援の認定を受けており、通所系のサービスを利用していない方で、短期間の集中トレーニングにより改善効果が見込まれる方
- ※原則として**12回すべて参加できる方**が対象となります。
- ※①②ともに9月時点で通所系のサービスを利用している方は受講できません。
- ※要介護認定を受け、要介護1から5と認定されている方は、受講できません。
- ※過去2年以内(平成27年度、平成28年度)に「にこにこ筋力アップ教室」を受講したことがある方は対象外となります。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

軽度生活援助事業のお知らせ

一人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯で身体が不自由な方を対象に、日常生活上の軽度生活援助を行っています。

■対象者(次の①から③の条件をすべて満たす方)

- ①65歳以上の単身世帯または高齢者のみの世帯
- ②心身の障がいや疾病などにより生活援助が必要な方
- ③町民税非課税世帯

作業内容●シルバー人材センター会員による家の周りの除草作業、冬囲いの取付け・取外し、玄関前や玄関から道路までの除雪など

利用料金●シルバー人材センター利用単価の1割

注意事項●・年間40時間まで利用できます。
・この事業は毎年申込みが必要です。

申 美郷町シルバー人材センター ☎0187(84)0307

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907

平成29年度「敬老会」を開催します

昭和17年4月1日以前に生まれた75歳以上の方を対象に、下記のとおり「敬老会」を開催します。敬老会では、お祝いの式典のほか、健康講座、園児による演目を予定しています。事前に案内状を送付しますので、ご近所、ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

【仙南地区】	日 時 ● 9月23日(土) 午前9時～ 会 場 ● 南体育館 (旧仙南体育館)
【千畑地区】	日 時 ● 9月24日(日) 午前9時～ 会 場 ● 北体育館 (旧千畑中学校体育館)
【六郷地区】	日 時 ● 9月24日(日) 午前10時30～ 会 場 ● 中央体育館 (旧六郷体育館)

■注意事項

- ・受付の際、案内状（ハガキ）が必要です。お祝い品の受け取りのみ希望される場合も、案内状を忘れずに持参してください。
- ・案内状は、9月広報と一緒に配布する予定です。「敬老会が近くなったのに、まだハガキが届いていない」という方は、お手数ですが町福祉保健課までご連絡ください。
- ・お祝い品の受け取り時間は、**開始時刻から1時間半**となります。
- ・開催日を過ぎますと、お祝い品の受け取りはできません。ご了承ください。

今年度から一部内容が変わっています

例年、式典の後にアトラクションとして舞踊ショー等を行っていましたが、高齢者の皆さまがますます健康に過ごされることが敬老会の大きな目的の一つでもあるため、今年度からは「介護予防のための健康講座」を充実させる形で開催します。堅苦しくなく、楽しめる内容の講座を用意していますので、ぜひご参加ください。

「金婚をお祝いする会」を開催します

今年めでたく金婚をお迎えになるご夫婦を対象に、金婚をお祝いする会を開催します。

参加を希望されるご夫婦は、9月6日(水)までに町福祉保健課または六郷・仙南出張所に備え付けの申込書に記入し、提出をお願いします。

開催日時 ● 10月17日(火)

午前11時～午後1時ころ（予定）

会 場 ● 美郷町公民館

対 象 者 ● 昭和42年1月1日～12月31日までの間に婚姻届を提出されたご夫婦

【次の点にご注意のうえ、お申込みください】

- ・対象となるご夫婦への個別の通知はしていません。
- ・電話でのお申し込みは受け付けていません。申込書の提出が必要となります。
- ・原則としてご夫婦揃っての参加ですが、やむを得ない理由があるときはお一人での出席も可能です。
- ・また、どうしても式典への出席ができない場合は、讃詞等のみ贈呈します。その場合も申込書の提出が必要となります。
- ・なお、申込者には9月29日(金)までにご案内状をお送りします。期日までに届かない場合は、早急に下記までご連絡ください。

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907

「みんなが元気になる講座」を開催します

介護予防ボランティアを増やす目的で、「みんなが元気になる講座」を開催します。

体の不調を確認し合い、いつまでも歩ける足づくりを中心に、介護予防に関する知識や技術を学べる講座です。まずはご自身の健康づくりのため、そして家族やご近所の皆さんのために、ぜひ積極的に参加ください。

開催日時 ● 8月29日(火)、9月13日(水)

いずれも午前10時から午前11時30分

会 場 ● 美郷町中央ふれあい館

内 容 ● 「体の不調に耳を傾けよう」

フットケアを通じて気持ち良さを体験し、周囲に提供できる技術を習得する。

講 師 ● 日本フットセラピスト協会

マスターインストラクター 渡辺 ユミ子 氏

受講料 ● 無料

申込期限 ● 8月15日(火)

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907