



きらきら シニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの問合わせ先：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口
TEL:947-3825 FAX:950-1030 E-mail:chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

●介護予防できらきらシニア ～介護予防事業参加者募集!!～●

- ◆申し込みは、地域包括支援室の窓口または電話で受け付けます。
- ◆応募多数の場合は抽選になります。 ◆初めて教室に参加する方を優先します。

●いきいき元気アップ教室 ～総合プログラム～●

手軽な運動を教えてほしい!美味しく食べて元気を保つ秘訣を知りたい!口を健康に保ちたい!
運動・口腔・栄養の3分野の専門家が元気アップをお手伝いします。

- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日程・場所
- ①日時：5月29日～8月21日
(毎週水曜日、うち2日は金曜日)
10時00分～12時00分 全12回
場所：高年生きがいサロン2号館(恵我之荘5-1-3)
- ②日時：6月11日～9月3日(毎週火曜日)
10時00分～12時00分 全12回
場所：高年生きがいサロン3号館

(古市1541-1 石川プラザ内)

- 持ち物 タオル・飲み物(お茶か水) 筆記用具
上履き(スリッパは不可)
- 定員 各10人程度
- 締め切り 5月14日(火)



●わが街のキラッとさん 大募集!!●

仲間と集まって体操をしている、趣味の活動に取り組んでいるなど、健康づくりや生きがいづくりに自主的に取り組む65歳以上の方を「わが街のキラッとさん」としてこのコーナーで紹介していきたいと思えます。

個人、団体は問いません。あなたの周りのいきいきと輝いているシニア、「キラッとさん」をご紹介ください。

応募いただいた方の中から選定の上、広報に掲載していきます。ふるってご応募ください。

- ・対象者-65歳以上のかたで、健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる方
- ・応募方法-電話、郵送、FAX、メールなど。電話以外の場合は、キラッとさん候補者の具体的な活動内容、推薦理由と応募者の氏名、連絡先を記載してください。こちらから取材に伺います。

●基本チェックリストにご回答ください●

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方へ、「基本チェックリスト」を郵送します。

基本チェックリストは、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすための「お元気度チェック」で、現在の身体の状態や生活状況についてお伺いするものです。

郵送は、お誕生月の偶数・奇数で分けて年2回行います。奇数月生まれの方へは6月上旬、偶数月生まれの方へは11月に送る予定です。

回答していただいた方には「結果アドバイス表」をお送りします。今後の健康づくりや介護予防にお役立てください。

●高齢者虐待について知っていますか?●

高齢者虐待とは?

家族などの養護者や施設の職員が、65歳以上の高齢者へ次のような行為をとると虐待と定義しています。

- 身体的虐待-たたく、つねる、ベッドにしぼりつける、意図的に薬を過剰に与えるなど
- 介護・世話の放棄-空腹のままにする、おむつを替えない、劣悪な住環境に放置するなど
- 心理的虐待-子ども扱いする、怒鳴る、無視するなど
- 性的虐待-裸にして放置する、性行為を強要するなど
- 経済的虐待-本人の年金・貯金を勝手に使う、本人へお金を渡さないなど

虐待かな?と思ったら・・・

地域包括支援センター、在宅介護支援センターに相談・通報してください。通報した方が不利益を被ることはありませんし、秘密は必ず守ります。ご本人が相談・通報することもできます。

すべての人が安心して暮らせるように、虐待を未然に防ぎ助け合える地域をつくるため、最近姿を見ない、夜になっても電気が点かない、元気がなさそうであるなどの気づきができるよう、普段からご近所同士のつながりを大切にしましょう。