



まらきら シニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの間合せ先：地域包括支援センター 市役所別館 1階 @番窓口
TEL.947-3825 FAX.950-1030 メール 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ください!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:6月25日～9月17日(毎週火曜日)
10:00～12:00 全12回
場 所:高年生きがいサロン5号館(野640-1)
- ②日 時:6月21日～9月13日(毎週金曜日)
10:00～12:00 全12回
場 所:高年生きがいサロン6号館(羽曳が丘3-1-13)
- 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 6月12日(水)

介護予防筋力トレーニング教室

高齢者用トレーニングマシンを使って、安全に筋力アップを行う教室です。
教室終了後は、フォローアップ教室に参加してトレーニングを続けていただきます。

- 対象者 ・65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方(運動制限のない方)
・教室の全日程に参加できる方
- 日 時 7月4日(木)～8月1日(木)
週2回(月・木)の全8回
14:00～15:30
- 場 所 高年生きがいサロン6号館
(羽曳が丘3-1-13)
- 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 15人程度
- 締め切り 6月21日(金)

●これから夏本番!! 熱中症に気をつけましょう●

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいです。また残暑も厳しくなってくることも注意が必要です。
また、室内で過ごしている時にも発症しており、**屋外より屋内での発症が多くなっています。**屋外では散歩中、自転車乗車中、バス停でのバス待ちなどでも発症しています。熱中症予防3カ条を守り元気に夏を乗り切りましょう。

- 1. こまめに水分を補給しましょう** 水・お茶・スポーツ飲料
汗をかくことで体温を下げます。喉が渇く前に水分を摂りましょう。活動前には必ず水分を摂りましょう。外出時には必ず飲み物を持参し水分をこまめに摂りましょう。
- 2. 暑さを避けましょう**
風通しを良くする。風の流れをつくる。すだれやブラインドを垂らす。日陰を選んで歩く。帽子をかぶる。日傘をさす。朝のうちに打ち水をする。扇風機や空調(エアコン)を使う。
- 3. 服装を工夫しましょう**
黒系は避け、襟元はゆるめて通気しましょう。吸汗・速乾素材の服なども活用しましょう。

●シリーズ介護保険① 介護保険って?●

介護保険は、みなさんがいつまでも安心して暮らせるようにするための制度です。運営は市町村が主体となり、40歳以上の方が加入者として保険料を出し合っており、介護を必要とする方がサービスを利用できるしくみになっています。

介護サービスは、65歳以上の方がのみが利用できると思われがちですが、40歳～64歳の方でも、老化が原因とされる病気(特定疾病)により介護が必要と認定された方はサービスを利用することができます。

介護サービスを利用するには、まず申請をして、介護サービスが必要かどうか認定を受けます。その認定結果をもとに、どのようなサービスを利用するかケアプランを立てて、介護サービスを利用していきます。医療保険のように保険証を見せるだけでは利用できません。

介護保険の申請方法

申請は、羽曳野市高年介護課や、支所の窓口でできます。市役所や支所まで行くことができないなど本人や家族が申請できない場合は、地域包括支援センターやお近くの在宅介護支援センターへご相談ください。

- ◆申請に必要なもの◆
- ◎要介護・要支援認定申請書(高年介護課の窓口にあります)
- ◎介護保険証(65歳以上の方) ◎加入している医療保険の被保険者証(40歳～65歳以上の方)