

## ～いつまでも自分らしく暮らすために～

寝たきりにならないための取り組みなど、シリーズでお伝えします。

### <第1回目>「自立支援」について

「自立支援」とは、高齢者一人一人が、住み慣れた地域で、その能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように支援することです。

元気な方も、介護を必要とする方も、自立した生活を営むため、健康状態の維持・悪化防止に向けて努力していただく必要があります。

今回は、羽曳野市の介護保険の現状などをお伝えします。

### 【介護保険法の理念】(条文抜粋)

・保険給付の内容及び水準は、被保険者が要介護状態になった場合においても、可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう配慮されなければならない。[支援者の役割]

・国民は、自ら要介護状態になることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。[市民の皆さんの役割]

## 「歌声サロン」「朗読サロン」～水曜日の午後、生きがいサロン3号館で一緒に楽しみましょう～

### ●朗読サロン～言の葉の葉～

一緒に朗読をしましょう。心が豊かになり、楽しく頭と口の運動ができます。皆で声を合わせて、童話や詩や小説を読みましょう。発声練習や健口体操なども。

[日時] 4月18日(水) 13:30～(60分程度)

※毎月第3水

[対象] 羽曳野市民 [定員] 15人程度

[費用] 無料 [持物] 飲み物



### ●歌声サロン～一緒に歌おう～

昔懐かしい歌を一緒に唄いましょう。歌のボランティアメンバー「びりーぶ」と一緒に唄います。

[日時] 4月11日(水) 13:30～(60分程度)

[対象] 羽曳野市民 [定員] 30人程度

[費用] 無料 [持物] 飲み物

<申込・問合せ> 高年生きがいサロン3号館

(古市1541-1石川プラザ内) ☎ 072-959-0220

## 羽曳野市ガーデン倶楽部 登録会員募集

花苗や植栽の管理育成に興味や意欲がある市民の方。年齢は問いません。初心者でもできる作業です。

●内容● 花苗の育成や植栽管理  
(植替え、花柄摘み、雑草引き、施肥など)

### ●活動場所●

[ア] コロコロふれあいパーク(駒ヶ谷駅西側公園)

※駒ヶ谷駅より約200m、駐車場(有料)有り

[イ] 道の駅しらとりの郷・羽曳野 ※駐車場(無料)有り

[ウ] 古市駅東広場 ※古市駅下車 東側広場内

[エ] 古市花・ふれあい交流広場

※古市駅より東へ約300m。

「ふれあいスポット竹之内」隣り

●日時● 月1～2回(月に案内)、10:00から2時間程度  
※1回につき1,000円の謝礼をお支払いします(活動期間終了後、合算して振込)

●申込● 4月2日(月)～27日(金)に、観光課まで電話・FAX・メールか窓口で直接申込。(住所・氏名・生年月日・性別・電話番号が必要) ※登録申込書をウェブサイトダウンロードし、必要事項を記入してお持ちいただくことも可能です。

### ●申込・問合せ●

観光課 ☎ 072-958-1111 内線 2741・2742

FAX 072-950-2055/メール kankou@city.habikino.lg.jp



後見制度説明会【主催：大阪家庭裁判所】

## 「知っとく! なったク! 成年後見」

[日時] 5月23日(水) 14:00～16:30

[場所] 大阪家庭裁判所8階 大会議室(地下鉄谷町線、中央線  
「谷町四丁目」駅②出口から東へ150メートル)

[対象] 成年後見制度を利用していない一般の方

[定員] 50人(先着順)

[申込・問合せ] 5月9日(水) 9:00 電話受付開始(1回の電話で3人まで申込可能)

大阪家庭裁判所事務局 総務課広報係(大阪市中央区大手前4-1-13)

☎ 06-6943-5692(直通) ※土(日)祝を除く 9:00～17:00

第8回羽曳野市医師会市民公開講座【主催：羽曳野市医師会】

## 「動いて治す 股・ひざ関節の痛み」

講師：運動器ケアしまだ病院 副院長 整形外科医 勝田紘史

◆実技指導「股・ひざ関節の痛みに負けないカラダ作り

～しまだ流運動のススメ～

講師：同病院 リハビリテーション科 理学療法士 森田圭太

[日時] 5月19日(土) 14:00～16:00

[会場] LIC はびきの2階 大会議室 [定員] 先着70人

[申込] 市内医療機関、保健センター、はびきのコロセラムなどで案内チラシを取得し、チラシに記載の方法でお申し込みください。※電話申込は不可です。

<問合せ> 羽曳野市医師会 ☎ 072-956-8000