

## 高齢者も生き生きと！市の事業のご案内

### 介護予防教室

	いきいき教室	ノルディック・ウォーク	ゆーゆー元気教室
内容	①パステルで脳と心の若返り！ 講師：3色パステルアートインストラクター 今ゆき子氏 ②・④食と健康づくり 講師：種苗管理士 澁谷幸雄氏 ③お昼ご飯を食べる会 講師：地域包括支援課職員	両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。 講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員	いすに座って行う運動教室です。みんなで無理なく、楽しく体を動かすことができます。 講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏
対象	要介護認定を受けていない65歳以上の市民		
日時・場所	①6月4日(火) ・10:00～11:30(受付9:45～) 梅沢コミュニティセンター ・13:30～15:00(受付13:15～) 藻川コミュニティ消防センター ②6月13日(木) ・10:00～11:30(受付9:45～) コミュニティセンター栄 ・13:30～15:00(受付13:15～) 生き生きセンター ③6月26日(水) *市浦会場 11:00～13:00(受付10:45～) 保健センター市浦 ④6月27日(木) *金木会場 10:00～11:30(受付9:45～) 金木総合支所2階会議室	①6月10日(月) 10:00～11:00 (受付9:30～) つがる克雪ドーム ②6月18日(火) 10:00～11:00 (受付9:30～) 芦野公園 ③6月24日(月) 10:00～11:00 (受付9:30～) つがる克雪ドーム	①6月5日(水) 10:00～11:00 (受付9:30～) ②6月19日(水) 10:00～11:00 (受付9:30～) 生き生きセンター
料金	無 料		
持ち物	飲み物、汗ふきタオル、筆記用具	飲み物、汗ふきタオル、帽子、手袋、ポール(無料レンタル有)、内履き(雨天時は室内を歩くため)	飲み物、汗ふきタオル
申込み	初めて参加される方は事前にお申し込みください。		



### 認知症関連事業

	もの忘れ検診	認知症カフェ「カフェ de つえぎ」
内容	認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。(予約制)	気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。 実施主体：公益社団法人認知症の人と家族の会
対象	65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方	どなたでも
日時	6月13日(木)、20日(木)、27日(木)13:00～13:30	6月9日(日)10:00～12:00
場所	健生五所川原診療所	中央公民館2階第一会議室
料金	無料	200円(茶菓子代)
その他	定員…各日1名	テーマ「医療品・特保・機能的食品の安全性」 講師：公益社団法人認知症の人と家族の会 副代表 加福雅行氏

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

\*次ページに続きます。

### 家族介護出張相談(予約制)

介護職員がご自宅等へ出張して、身体介護に関する実技指導・相談に対応します。

例)オムツ交換、体位交換、移乗介助、入浴介助など

対象…要介護状態の方を在宅介護している家族(希望される方には状況をお聞きし、日程調整します。)

料金…無料

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2453

### アクティブシニアポイント研修会(申込制)

元気な高齢者がボランティアを行うアクティブシニアポイント事業で生き生きと活動できるよう、研修会を実施します。研修会を受講後、会員登録となりますので、ぜひご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

場所…生き生きセンター

日時…6月24日(月) 10:30～12:00

問い合わせ先

▷五所川原市社会福祉協議会…TEL34-3494

▷地域包括支援課…内線2464



### 在宅医療相談

医療介護関係者やご本人・ご家族の方からの在宅医療・在宅介護に関する相談窓口を設置しています。ご自宅で療養生活を送られる方の医療や介護に関する相談に応じますので、お気軽にご活用ください。

窓口…白生会胃腸病院 地域連携室 TEL38-4688(直通)

受付時間…平日8:30～17:30

### ラジオ「包括ナビ」

地域包括支援課の事業や、高齢者の医療・介護・福祉に関するお役立ち情報を、毎週様々なテーマでお届けします。ぜひお聴きいただき、ご質問やご感想をお寄せください。

日時…毎週月曜日9:05～9:15

テーマ…6月3日「地域包括支援課の事業について

(老人クラブ助成金、介護用品支給事業、SOSネットワーク)」

6月10日「介護支援専門員について」

6月17日「もの忘れ検診(市役所会場)について」

6月24日「認知症カフェ」

放送局…FMごしよがわ76.7MHz

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2464



## 高齢者の肺炎球菌感染症定期予防接種について

令和6年度から、定期接種の対象者が65歳の方となり、おひとり1回のみ、65歳の1年間に限って、市の助成制度を活用して接種することができます。対象となる方へ個別通知しますので、希望する方は同封の実施医療機関一覧をご覧ください。

接種費用について(接種費用は、医療機関毎に異なるため、自己負担額は見込みとなります。)

助成額(上限)	自己負担見込額
6,000円	2,500円



\*生活保護受給世帯の方は、8,173円(上限)を助成します。

\*60歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある等の理由により、日常生活が極度に制限される方も対象です。該当する方には個別通知します。

\*予防接種法定期接種における対象者の特例(経過措置)は令和5年度で終了しました。

\*過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがある場合(自費を含む)は接種できませんので、ご注意ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2375