



後期高齢者の「フレイル(虚弱)予防」に取り組みます!

おおむね75歳を過ぎた後期高齢者は、加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する抵抗力・回復力が低下した状態に陥りやすく、虚弱な状態であるフレイルが顕著に進行する特徴があります。

次の後期高齢者医療被保険者の皆さんには、体調確認のため保健師(後期高齢者医療係)が家庭訪問や電話

等の活動を通してお声がけし、きめ細かな支援を実施していきます。

- ▷しばらく健康診査・歯科健診を受けていない方
- ▷しばらく病院を受診していない方
- ▷健診を受けた方で、重症化予防が必要な方

問い合わせ先…国保年金課 内線2347



こころの声を聴くために「傾聴(けいちょう)講座」

「傾聴」とは相手の思いに寄り添い、受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」ことができると会話のずれが少なくなり、より良いコミュニケーションにつながります。講座は3回を通しての学びとなっていますが、1回だけの受講も可能です。

日程・内容

- ①11月1日(水) SOSのサインに気づき声をかける
- ②11月13日(月) 傾聴からはじまる寄り添い
- ③11月17日(金) 寄り添うために
～心がけと自分を大切にすること～

時間…13:30～15:30

場所…市民学習情報センター

講師…藤林 正雄氏(青森大学名誉教授/MH S W藤林事務所 代表/認定NPO法人あもりのいのちの電話 理事長)

対象…市民

定員…30名程度

料金…無料

持ち物…筆記用具、必要な方は眼鏡・飲み物

*マスクの着用にご協力ください。

申込み…電話またはメールで①氏名 ②生年月日 ③電話番号をお知らせください。メールの場合は件名に「傾聴講座申込」と入力し、manabi-02@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

メール申込みはこちらから→



申込期限…10月26日(木)(席に余裕がある場合は、申込期限を過ぎても受け付けます)

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2383



まもなく終了! マイナポイントの申込期限は9月30日まで

マイナポイントの申込期限間際には、窓口およびポイント申込サイトが混雑します。交付通知書(ハガキ)が届いたら、早めにカードを受け取り、ポイントを申し込みましょう!

*「令和5年2月末までに申請したマイナンバーカード」が必要です。



*5,000円分のポイント付与対象となる「キャッシュレス決済サービスへのチャージ期限」についても、最長のもので9月30日までです(それ以前にチャージ期限が到来する決済サービスもあります)。申込みおよびチャージは早めに行いましょう。

問い合わせ先…市民課 内線2324

屋根・外壁工事
青森県知事許可(般-1)第17210号

有限会社 成板工業

代表取締役 成田 和保

事務所 / 〒037-0069 五所川原市若葉1丁目13-73
☎0173(35)3988・FAX0173(35)5866
作業場 / 〒037-0068 五所川原市長橋字橋元75-29
E-mail:nariban@amail.plala.or.jp

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～
広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけますか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117