

冬になると、こたつなど暖房器具の電源コードやカーペットの端に足を引っ掛けて転倒する人が増えます。部屋の中を確認し、転倒を防ぎましょう。



## 吹田市民はっらっ元気大作戦

市主催の介護予防教室・講座です。市内在住の65歳以上。

教室名	とき・ところ	定員	申し込み・問い合わせ	
認知症予防講演会 言語聴覚士が話します。	1月22日(月)午後1時30分～3時30分。 千里ニュータウンプラザ	先着 80人	12月1日(金)から千里ニュータウン地域保健福祉センター TEL6873・8870 FAX6873・8871	
はっらっ体操教室 いずれも期間は1月～3月。週1回90分。 午前：10時30分～正午。 午後：2時～3時30分。 多数抽選。内容 ・筋力運動 ・はっらっ体操 ・介護予防、栄養改善、口腔機能改善、認知症予防のミニ講座 ・介護予防継続のコツ	午前	1月9日(火)千里ニュータウンプラザ	15人	12月1日(金)～8日(金)に 高齢福祉室支援担当 TEL6384・1375 FAX6368・7348 ・申し込みは希望の1会場のみ。 ・はじめての人優先。 ・デイサービスなど通所型サービスを受けていない人が優先。 ・ファックスの場合は参加会場名、名前(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を書いてください。
	1月10日(水)豊一市民センター	10人		
	1月11日(木)千里ニュータウンプラザ	15人		
	1月12日(金)内本町コミュニティセンター	10人		
	1月15日(月)総合福祉会館	15人		
	午後	1月9日(火)高齢者いこいの家	15人	
	1月11日(木)亥の子谷コミュニティセンター	12人		
	1月12日(金)千里丘市民センター	10人		
	1月15日(月)北千里地区公民館	15人		

### 高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1 (TEL6155・2155 FAX6155・2177)  
休日曜日、祝・休日。市内在住の60歳以上。

#### クラフト講座

押し絵で来年の干支「戌」の飾り物を作ります。  
時12月14日(木)午後1時30分～3時30分。定先着30人。¥1500円。申12月2日(出)から直接か電話で同センターへ。

#### サロンdeハッピー

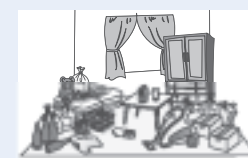
リコーダーのクリスマスコンサート。時12月16日(出)午後2時～3時。定先着60人。

#### アロマストレッチ

呼吸法と軽いエクササイズ。時12月22日(金)午後1時30分～3時30分。定先着20人。申12月4日(月)から直接か電話で同センターへ。

#### 介護予防メモ

- 転びやすい場所に注意。  
ぬ か づけ と覚えましょう
- ぬ めれている
  - か かいだん・だんさ
  - づけ かたづけてない部屋



### 口腔(こうくう)ケアセンター

〒565・0862 津雲台1・2・1 千里ニュータウンプラザ内 (TEL6155・8020 FAX6873・3030)

申12月1日(金)から電話かファックスに催し名、住所、名前、年齢、電話番号を書いて同センターへ。

イキイキ お口のケア相談	歯科医師による口腔の健康度チェックと口腔ケア指導。1月18日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。
お口の 健康体操教室	歯科衛生士と音楽療法士による口の体操など。時1月15日(月)午後1時30分～3時。定40人。多数抽選。12月12日(火)必着。

### 後期高齢者医療の健診

身体測定、尿検査、血液検査など。無料。後期高齢者医療制度の加入者。対象者には大阪府後期高齢者医療広域連合から受診券を送っています。新たに75歳になる人には誕生月の翌月に送ります。国民健康保険室 (TEL6384・1239 FAX6368・7347)

### くらしの情報コーナー

#### シニア向け合同企業説明会

シニア雇用に積極的な企業20社が参加。時12月6日(火)正午～午後4時。受け付けは午後3時30分まで。所OMMビル(地下鉄天満橋駅)。対55歳以上の人。問シニア就業促進センター (TEL6910・0848)か地域経済振興室 (TEL6384・1365 FAX6384・1292)。

#### 認知症サポーター養成講座

基本的な知識や接し方を学びます。時所定 (1)12月20日(火)=内本町コミュニティセンター。40人。(2)1月16日(火)=高野台市民ホール。50人。(3)1月19日(金)=千里山西デイサービスセンター。40人。いずれも午後2時～3時30分。先着順。申12月1日(金)から電話かファックスで(1)は内本町地域保健福

祉センター (TEL6317・5461 FAX6317・5469)、(2)は佐竹台・高野台地域包括支援センター (TEL6871・2203 FAX6871・2276)、(3)は千里山西地域包括支援センター (TEL6310・8060 FAX6310・8561)へ。



受講者には認知症の人を応援するオレンジリングを呈呈

フォローアップ研修 認知症の人の気持ちについての講演と同サポーターの活動報告。時1月22日(月)午後2時～4時。所保健センター。対市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座の受講者。定先着120人。申12月1日(金)から直接か電話、ファックスで亥の子谷地域保健福祉センター (TEL4864・8551 FAX4864・8550)へ。

#### 老人医療証の更新

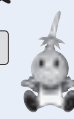
特定医療費(指定難病)受給者で老人医療証の有効期限が12月31日(日)までとなっている人は、12月28日(木)までに継続手続きを行ってください。手続きには有効期間が平成30年1月以降の特定医療費受給者証と保険証、印鑑が必要。軽快しているなどで特定医療費受給者証を持っていない場合は、病名が記載されている3カ月以内の診断書が必要です。問国民健康保険室給付担当 (TEL6384・1337 FAX6368・7347)。

#### 初心者向けパソコン教室

ワードやエクセルの基礎。パソコン持参。時1月～6月の第2・4火曜日午後1時30分～4時。2月のみ第1・4火曜日。所シルバーワークプラザ(千里山松が丘)。対市内在住の人。定10人。多数抽選。¥1回2000円。教材費実費。申12月20日(火)までに電話でシルバー人材センター (TEL6369・3300 FAX6369・3030)へ。問同センターか高齢福祉室 (TEL6384・1336)。

#### すいた年輪サポートナビ開設

すいた年輪サポートナビ 検索



吹田市をサービス提供地域としている介護サービス事業者を検索できるホームページを開設しました。今後、医療機関の情報も追加する予定です。問高齢福祉室支援担当 (TEL6384・1375 FAX6368・7348)