

はつらつ



吹田市民 はつらつ元気大作戦



はつらつ元気大作戦 ホームページ

地域で講座を開催しませんか 出前講座

テーマに応じて保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、体育指導員が対応します。テーマ例を参考に、ぜひ利用してください。☑️地域の高齢者か、地域福祉活動を推進している団体や介護福祉団体など。☑️希望日の1か月前までに地域包括支援センターへ。☑️高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。

テーマ例

| | | |
|-----------|---|---|
| 介護予防 | <ul style="list-style-type: none"> 自立した日常生活を続けるために フレイル予防(食事編) 認知症を予防しよう | 古い支度 <ul style="list-style-type: none"> 「自分らしく生きる」もしもの時に備える |
| 運動・軽体操 | <ul style="list-style-type: none"> 転倒予防のための体操 吹田はつらつ体操 身近な道具を使った体操 「いきいき百歳体操」おためし講座 | 高齢者の健康 <ul style="list-style-type: none"> 感染症の予防(新型コロナウイルス感染症) 暑さに負けない健康づくり 知っておきたい血圧の自己管理 |
| 介護・ボランティア | <ul style="list-style-type: none"> 認知症の人への対応の仕方 車いすや杖歩行時の介助 介護者の健康管理について | 福祉・制度 <ul style="list-style-type: none"> 上手に使おう介護保険制度と高齢者安心・自信サポート事業 地域包括支援センターとは 高齢者在宅福祉サービスについて |

後期高齢者医療の健診 無料。被保険者証を持参してください。☑️後期高齢者医療保険の加入者。

| 科目 | 内容 | 申し込み・問い合わせ |
|----|--|--|
| 内科 | 身体測定、尿検査、血液検査など。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。 | ☑️国民健康保険課 TEL6384・1239 FAX6368・7347 |
| 歯科 | 歯と歯ぐきの健診、 ^{こうくう} 口腔機能検査など。新たに75歳になる人は75歳の誕生日から受診できます。 | ☑️直接、実施登録歯科医院へ。 ☑️保健センター TEL6339・1212 FAX6339・7075 |

くらしの情報

アクティブシニアを応援 「元気・健康フォーラム」動画配信

住み慣れた地域で生きがいを持ちながら健康に暮らし続けるために、コロナ禍でも工夫して取り組んでいる地域活動を紹介します。☑️高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。



動画配信ページ

金婚夫婦に祝状を送ります

申し込みをした人に10月以降に郵送します。9月以降に行う地区敬老行事で手渡しも可(地区により自宅への郵送となる場合あり)。☑️昭和46年に婚姻届を提出した夫婦。☑️7月1日(木)～9月30日(木)に所定の用紙を高齡福祉室生きがいグループ(TEL6384・13336 FAX6368・7348)か各出張所へ☑️。地区敬老行事で手渡しを

▶新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容が中止・延期・変更になる場合があります イベント等の開催の有無は市ホームページか各室課への問い合わせなどで確認してください

希望する場合は7月30日(金)必着。
高齢者向け給水相談サービス
 水道に関する相談や、じゃ口周りの点検、簡単な漏水調査などを行います。☑️月～金曜日午前9時30分～午後5時。祝・休日は除く。☑️全員が70歳以上の世帯。☑️水道部工務室(南吹田3TEL6384・1258 FAX6384・1837)へ。

認知症の早期発見・早期対応を
 認知症は加齢によるもの忘れとは違います。市は「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」や認知症の早期発見・早期対応のメリットなどを掲載したリーフレット「認知症のチェックシート」を作成しています。市内各地域包括支援センターや高齢福祉室で配布しています。市ホームページにも掲載しています。「ひよっ」として認知症かなと気になり始めたなら、チェックしてみよう。☑️同室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

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、認知症の人が安心して生活できる地域をめざしませんか。☑️8月26

日(木)午後2時～3時45分。所吹三地区公民館。☑️先着13人。☑️と年齢を7月1日(木)から電話かファックスで吹田・東地域包括支援センター(TEL4860・8338 FAX4860・8233)へ。☑️高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

口腔ケアセンター
 津雲台1・2・1
 TEL6155・8020
 FAX6873・3030

お口の健康体操教室
 歯科衛生士と音楽療法士によるお口の体操など。☑️8月16日(月)午後1時30分～3時。☑️口の機能や飲み込みに不安のある人。☑️15人。多数抽選。☑️と年齢を7月1日(木)～6日(火)に電話かファックスで同センターへ。

イキイキお口のケア相談
 歯科医師による飲み込みなどの機能や口腔ケアの相談。☑️8月22日(日)午前10時～正午。☑️先着10人。☑️と年齢を7月1日(木)から電話かファックスで同センターへ。

高齢者生きがい活動センター
 津雲台1・2・1
 TEL6155・2155
 FAX6155・2177
 日曜日・休日
 祝・市内在住の60歳以上

みゆき染めのアクセサリー
 ☑️☆は、直接か電話で同センターへ。

スマホなんでも相談
 ☑️7月14日(水)午前10時、11時10分、午後1時30分、2時40分。☑️定各先着4人。初めての人の優先。☑️7月9日(金)～12日(月)に☆。

想いを伝えるお便りづくり
 ☑️7月17日(土)午後1時30分～3時30分。☑️先着30人。高齢者以外も可。☑️7月5日(月)から☆。

足から健康に
 ☑️7月29日(木)午前10時～11時30分。☑️先着25人。¥500円。☑️7月

7日(水)から☆。
けん玉を楽しむ
 ☑️7月31日(土)午前10時～11時30分。☑️先着20人。高齢者以外も可。☑️7月8日(木)から☆。

高齢者いきいの家
 岸部中1・24・11
 TEL6337・6361
 FAX6337・6362
 日曜日・休日
 祝・市内在住の60歳以上

☑️☆は、直接か電話で同いこの家へ。

防災の心得と笑いヨガ
 吹田市一斉防災力テストに挑戦し、笑いヨガでリフレッシュしましょう。☑️7月17日(土)午後1時30分～3時30分。☑️先着15人。☑️7月3日(土)から☆。

はじめてのパンン
 操作の基本を学びます。☑️7月21日(水)午後2時～3時30分。☑️先着15人。☑️7月7日(木)から☆。

映画会「男はつらいよ」
 ☑️7月24日(土)午後2時～4時。☑️先着17人。☑️7月10日(土)から☆。