

# はつらつ



## 吹田市民 はつらつ元気大作戦

市主催の介護予防教室・講座です。市内在住の65歳以上。  
 高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。



はつらつ元気大作戦  
ホームページ

催し名	時・所	定員	申し込み
<b>お口元気アップ教室</b> 歯科医師と歯科衛生士の講義、健口体操やブラッシングの方法。	9月1日(休)、22日(休) 午後2時～4時 山田上自治会総合会館	20人	8月1日(月)から同グループへ。いずれも先着順。 ・ファックスの場合は、 と生年月日を書いてください。 ・講演会は□も可。
<b>地域ぐるみでフレイル予防講演会 ～データでみるフレイル予防</b> 医師が話します。☑あり。	9月2日(金) 午前10時～11時30分 メイシアター中ホール	200人	
<b>介護予防講演会 「軽度認知障害(MCI)について」</b> 医師が話します。各会場でオンライン中継により実施します。	9月30日(金)午後2時～4時 (1)吹一・吹六地域包括支援センター (2)豊一地区公民館 (3)高野台市民ホール	(1)10人 (2)20人 (3)20人	

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。特定健診の代わりに人間ドックを受診した人には、受診費用の一部助成制度があります。詳しくは市ホームページへ。	☑国民健康保険課 TEL6384・1239 FAX6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、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。 ☑成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

### くらしの情報

#### シルバー人材センター説明会

臨時・短期的な仕事をしませんか。  
 時 8月18日(休)午前9時30分～正午  
 シルバーワークプラザ(千里山松が丘)◇8月26日(金)午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時  
 勤労者会館(アスワーク吹田)。  
 市内在住の60歳以上。☑各先着20人。☑各開催日の10日前までに電話で同センター(TEL6369・3300 FAX6369・3030)へ。

#### 高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。4月に、対象者は案内がき、70歳以上で接種費用が免除になる人には無料の予防券を送付。☑3月31日(金)まで。☑市内の協力医療機関。☑過去に同予防接種を受けたことがなく、令和5年3月末時点で(1)か(2)に該当する人。(1)65・70・75・80・85・90・95・100歳。(2)60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、障がい者手帳1級を持つ人。☑2000円。生活保護、市民税非課税世帯の人で無料の予防券がない人は接種2週間前までに申請すれば無料。☑地域

▶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

保健課(出口町)4860・6151 FAX6339・2058)。

#### 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1  
TEL6155・8020  
FAX6873・3030

☑☆は、催し名と住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢を電話かファックスで同センターへ。

#### お口の機能測定選手権

柔らかい食事や日常での癖などで、口の筋力が衰えています。ふだん意識していない口の体力を一度測定してみませんか。成績優秀者は10月16日(日)同センター10周年記念式典で表彰します。☑8月22日(月)～9月16日(金)。☑18歳以上。☑8月1日(月)から☆。

#### 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。☑9月25日(日)午前10時～正午。☑先着10人。☑8月1日(月)から☆。

#### お口の健康体操教室

歯科衛生士による口の体操などを行います。☑9月25日(日)午後1時30分～2時30分。☑口の機能や飲み込みに不安のある人。☑15

人。多数抽選。☑8月1日(月)～19日(金)に☆。

#### 高齢者いきいきの家

岸部中1・24・11  
TEL6337・6361  
FAX6337・6362

☑☆は、直接か電話で高齢者いきいきの家へ。

#### スマートフォン初心者講座

スマートフォンは貸し出しします。☑8月17日(火)午後1時30分～3時30分。☑先着16人。☑8月1日(月)から☆。

#### 映画会二十四の瞳

高峰秀子主演。☑8月26日(金)午後1時30分～4時、8月27日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時。26日のみ字幕あり。☑各先着25人。☑8月2日(火)から☆。

#### 秋の薬膳講座 塩麴作り

秋の食養生を学び、塩麴で秋野菜を楽しみましょう。☑9月2日(金)午前10時～11時。☑先着6人。☑800円。☑8月3日(水)から☆。

#### 私だけのお洒落ビーズチェーン

マスクチェーンかメガネチェーン

ンを作ります。☑9月3日(土)午後1時30分～3時30分。☑先着10人。☑500円。☑8月4日(休)～27日(土)に☆。

#### 高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1  
TEL6155・2155  
FAX6155・2177

☑☆は、直接か電話で同センターへ。

#### スマホのきほん相談

初めての人の優先。☑8月9日(火)午前10時、午前11時10分、午後1時30分、午後2時40分から。☑各先着4人。☑8月2日(火)から☆。

#### 色えんぴつ入門

☑8月23日(火)午後2時～4時。☑先着25人。☑700円。☑8月3日(水)から☆。

#### 回想法 昔の思い出学校

懐かしい夏の出来事や貴重な経験を語り合うことで心を元気づけましょう。☑8月30日(火)午後1時30分～4時。☑59歳以下も可。☑先着25人。☑8月8日(月)から☆。

#### 歯のはなし

☑8月31日(水)午後1時30分～3時。☑先着25人。☑8月9日(火)から☆。

#### 訪問型短期集中サポートサービスを上手に利用しませんか

☑高齢福祉室支援グループ  
(TEL6384・1375 FAX6368・7348)

加齢や入院などをきっかけに体力・筋力が低下し、日常生活に不安を感じるようになってきた人へ市のリハビリ職が訪問し、元気に暮らし続けるためのアドバイスを行います。▶期間原則3か月間、最長6か月間。☑要支援1・2か、基本チェックリスト該当者。

**サービス利用者の声** 入院してから、入院前と比べて動きにくさがありましたが、自宅で教えてもらった自主トレを継続して行うことで、介護保険サービスを利用しなくても、元気に自分らしい生活を送ることができるようになりました。今では趣味の活動にも参加できるようになり、毎日とても楽しいです。(70歳代、女性)