

# 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(☎6170・5860 ☎6368・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>フレイル予防 気軽に相談会</b> 保健師による脳体力測定や血圧測定、健康相談。	6月18日(火)午前10時～正午 トナリエ南千里(津雲台1) 1階サニーサイド前通路	なし	申し込み不要。 問い合わせは同グループへ。
<b>はつらつ体操教室</b> ☎7月～9月。週1回午前10時30分～11時45分。10回。 <b>内容</b> ・いきいき百歳体操 ・吹田はつらつ体操 ・介護予防、栄養改善、 <b>口腔機能</b> 向上、認知症予防のミニ講座 ・介護予防継続のこつ	7月2日(火)から 内本町コミュニティセンター	8人	6月3日(月)～10日(月)に☎か、電話か所定の用紙を同グループへ☎。用紙は同グループや各地域包括支援センターなどで配付。 ・多数抽選。 ・申し込みが4人以下の会場は中止。 ・申し込みは希望の1会場のみ。 ・初めて参加する人、通所型介護保険サービスを利用していない人が優先。
	7月2日(火)から シルバーワークプラザ(千里山松が丘)	10人	
	7月3日(水)から 吹田東地区公民館	12人	
	7月3日(水)から 山田上自治会総合会館	15人	
	7月4日(木)から 千里ニュータウンプラザ	12人	
	7月5日(金)から 吹田南地区公民館	10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。☎成人保健課(出口町☎6339・1212 ☎6339・7075)。

<b>内科</b>	身体測定、尿検査、血液検査など。
<b>歯科</b>	歯と歯ぐきなどの健診、 <b>口腔機能</b> の検査など。 ☎直接、実施登録歯科医院へ。

### 上手に利用しませんか

#### 訪問型短期集中サポートサービス

☎高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375 ☎6368・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、市のリハビリ職が自宅を訪問し、元気に暮らし続けるためのアドバイスを行います。近くの地域包括支援センターに相談してください。併せて通所型サポートサービスの利用が必要。

▶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

股関節の手術後、自己流で運動を行っていましたが、効果的なリハビリを実施するため、このサービスを利用することに。教えてもらった運動を継続することで、6か月で自信をもって歩けるようになりました。今後も歌体操などの地域の活動を継続していきたいと思います。(80歳代、女性)

### くらしの情報

#### シルバー人材センター説明会

臨時的・短期的な仕事をしませんか。時所◇6月24日(月)午前9時30分～11時30分。シルバーワークプラザ(千里山松が丘)。◇6月28日(金)午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時。アスワーク吹田。☎市内在住の60歳以上。☎各先着30人。☎6月3日(月)～14日(金)に基本事項と希望日時を電話かメールで同センター(☎6369・3300 ☎6369・3303 ☎suitasc@sutv.zaq.ne.jp)

### 市役所本庁舎の改修工事に伴い、駐車場の一部を閉鎖しています 混雑が予想されるため来庁の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください

介護支援サポーター養成研修  
市が指定する介護保険施設などで、洗濯物の整理やレクリエーション補助などの活動を通して社会参加・社会貢献を行います。活動時間に応じてポイントが付与され、1年度につき上限100ポイント5000円分を翌年度に換金できます。活動には、研修後に登録が必要です。☎7月8日(月)、16日(火)午後2時～4時。☎千里市民センター多目的ルーム。☎65歳以上で介護保険料の滞納がなく、介護保険サービスを受けていない人。☎先着12人。☎6月3日(月)～7月5日(金)に基本事項を電話かメールで吹田市社会福祉協議会(☎6369・1205 ☎suisya@nua.biglobe.ne.jp)へ。☎同協議会か高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375 ☎6368・7348)。

#### 高齢者免許証自主返納サポート

返納後に購入した交通系ICカードの費用など、公共交通の利用に関する費用を補助します。上限6000円。詳しくは市ホームページへ。☎市内在住の75歳以上で、運転免許証を自主返納した人。☎総務交通室(佐竹台1☎6

介護支援サポーター養成研修  
155・3531 ☎6872・1652)。  
口腔ケアセンター  
津雲台1・2・1  
☎6155・8020  
☎6873・3030  
☎☆は、基本事項と年齢を電話かファックスで同センターへ。吹田市歯科医師会ホームページからも可。  
いきいきお口のケア相談  
歯科医師による飲み込みなどの機能や口腔ケアの相談。☎7月28日(日)午前10時～正午。☎先着10人。☎6月3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。☎7月28日(日)午後1時～2時、午後2時～3時。☎口の機能や飲み込みに不安のある人。☎各15人。多数抽選。☎6月3日(月)～



同会  
ホームページ



市ホームページ

高齢者いきいの家  
岸部中1・24・11  
☎6337・6361  
☎6337・6362  
☎6月1日(出)から直接か電話で同施設へ。同施設ホームページからも可。  
25日(火)に☆。  
最期をどう迎えたいですか  
映画「うちげでいきたい」の上映と、がん患者の交流会や相談などを行う団体による話。☎6月17日(月)午後2時～3時30分。☎先着35人。¥500円。  
バンパープールを楽しもう  
ビリヤードに似た室内スポーツです。☎6月24日(月)午後1時30分～3時。☎先着8人。  
いちから学ぶ介護保険  
☎6月26日(水)午後2時～3時。☎先着30人。  
映画会「剣岳 点の記」  
☎6月28日(金)午後2時～4時20分、6月29日(土)午前10時～午後0時20分、午後2時～4時20分。29日のみ字幕あり。☎各先着35人。

高齢者生きがい活動センター  
津雲台1・2・1  
☎6155・2155  
☎6155・2177  
☎☆は、直接か電話で同センターへ。同センターホームページからも可。  
口から元気に 舌トレーニング  
☎6月12日(水)午後1時30分～3時。☎59歳以下も可。☎先着26人。☎6月3日(月)から☆。  
絵本と日本茶を楽しむひととき  
日本茶の入れ方と絵本のワークショップ。☎6月18日(火)午後1時30分～3時。☎59歳以下も可。☎先着26人。☎6月4日(火)から☆。  
癒やしのハンドケア  
☎6月22日(土)午後1時30分～3時。☎59歳以下も可。☎先着26人。¥700円。☎6月5日(水)から☆。  
呼吸筋ストレッチ  
深い呼吸で気持ちを落ち着け、息苦しさを軽減します。☎6月25日(火)午後1時30分～3時。☎59歳以下も可。☎先着26人。¥500円。☎6月6日(水)から☆。