

高齢者向けコーナー

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。高年齢福祉室(TEL6170・5860FAX6368・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
フレイル予防 気軽に相談会 保健師による脳体力測定や血圧測定、健康相談。3種類のろ紙を舌に乗せ、塩辛さを比較する塩味の味覚チェックも。	11月6日(木)午前10時30分～午後0時30分 カリノ江坂(豊津町)1階 東急ハンズ入り口前	なし	申し込み不要。 問い合わせは同室へ。
	11月20日(木)午前10時30分～午後0時30分 トナリエ南千里アネックス(千里山西6)4階 西松屋前		
脳いきいき教室 オンライン開催。運動などの脳トレプログラム、参加者同士の交流会。	連時 1月22日(木)～3月12日(木)。初日と最終日は、以下のいずれかで参加必須 ◇午前10時～正午=吹田商工会議所(泉町2)。 ◇午後2時～4時=千里市民センター大ホール。	各先着30人	11月4日(火)～25日(火)に□か、基本事項を電話かファックスで同室へ。

くらしの情報

後期高齢者医療の健診

いずれも無料。被保険者資格を
確認できるものを持参してください。
内科は受診券も持参。新たに
75歳になる人には誕生日の翌月中
旬に送付します。後期高齢者医
療保険の加入者。申直接、実施登
録医療機関へ。問成人保健課(出
口町TEL6339・1212FAX63
39・7075)。
内科 身体測定、尿検査、血液検
査など。
歯科 歯と歯ぐきなどの健診、口
腔機能の検査など。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

接種は1回。希望者は65歳の誕
生月の月末に届くはがきを持参し
てください。詳しくは市ホーム
ページへ。所市内の協力医療機
関。対過去に同ワクチンを受けた
ことがなく、次のいずれかに該当
する人。◇65歳(66歳の誕生日の
前日まで)。◇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に障
がいがある、身体障がい者手帳1
級相当の人。¥2000円。生活
保護、市民税非課税世帯などの人
は接種の2週間前までに申請すれ

ば無料。問地域保健課(出口町TEL
4860・6151FAX6339・
2058)。



市ホームページ

高齢者の運転免許返納制度

高齢運転者による自動車事故
は、毎年多発しています。運転中
ヒヤリとする機会が増えた人や家
族から運転を心配されている人
は、免許証の自主返納を考えてみ
ませんか。返納後5年以内に申請
すると、公的な身分証明書として
使用できる運転経歴証明書が交付
されます。詳しくは大阪府警察本
部(TEL6943・1234)か同府
警ホームページへ。問高年齢福祉室
(FAX6368・7348)。

高齢者水道相談

水道に関する相談や、蛇口周り
の点検、簡単な漏水調査など。時
月金曜日午前9時30分～午後5
時。祝・休日は除く。対全員が70
歳以上の世帯。申基本事項を電話
かファックスで水道部工務室(南
吹田3TEL6384・1258FAX6
384・1837)へ。

高齢者報告会

訪問型短期集中サポートサービ
スなど専門職のサポートを受けて
元気になった高齢者の活動報告
や、専門職による講演。時11月14
日(金)午後2時～3時45分。所千里
山コミュニティセンター。定先着
70人。申あり。申11月4日(火)～11
日(火)に□か、電話で高年齢福祉室
(TEL6384・1375FAX636
8・7348)へ。手話通訳希望
は11月7日(金)まで。

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・社会貢献しませんか。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。活動するには、研修後に登
録が必要。連時12月1日(月)、9日
(火)午後2時～4時。所総合福祉会
館。対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
65歳以上。定先着20人。申11月4
日(火)～28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
(TEL6366・1205FAX6366・1205
kyo@muabiglobe.ne.jp)へ。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

申☆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。
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。時12月21
日(日)午前10時～正午。定先着10
人。申11月4日(火)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。時12月22日(月)午後1時～2
時、午後2時～3時。対口の機能
や飲み込みに不安のある人。定各
先着15人。申11月4日(火)～25日(火)
に☆。

高齢者いきいの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361 日曜日
FAX6337・6362 日祝・休
申☆は、直接か電話で同施設へ。
同施設ホームページからも可。

季節の折り紙講座 千支・午

和紙で折り、色紙に貼って仕上
げます。時11月12日(水)午後1時30
分～3時30分。定先着12人。¥500
円。申11月1日(土)から☆。

いきいフェスタ

ゴスペルコンサートや朗読、ダ
ンス発表など。詳しくは問い合わ
せてください。時11月22日(土)午前
10時～午後3時。申11月4日(火)か
ら☆。

スマホ講座・基本編

YouTubeとカメラの活用な
ど。スマートフォンは貸し出しま
す。時11月26日(水)午後1時30分～
3時。定先着20人。申11月1日(土)
から☆。

映画会 日は好日

黒木華、樹木希林出演。時11月
28日(金)午後2時～4時、29日(土)午
前10時～正午、午後2時～4時。
29日は字幕あり。定各先着40人。
申11月5日(水)から☆。

スマホで年賀状づくり

スマートフォン持参。時12月1
日(月)午後2時～3時30分。定先着
9人。申11月1日(土)から☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
TEL6155・2155 日曜日
FAX6155・2177 日祝・休
申☆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。

痛くない歩き方

初めての人優先。時11月11日(火)
午後1時30分～3時。定先着26
人。申11月4日(火)から☆。

豊縁のクリスマスリース

時11月18日(火)午後1時30分～3
30分。対59歳以下も可。定先着26
人。¥1500円。申11月5日(水)
から☆。

歌声サロン美音

懐かしの歌謡曲を生演奏で歌い
ましょう。時11月29日(土)午前10時
～11時30分。定先着40人。申11月
6日(木)から☆。

人生会議の進め方

家族と話し合っつけかけに。時
11月29日(土)午後1時30分～3時。
対59歳以下も可。定先着26人。申
11月7日(金)から☆。