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。対市内在住の65歳以上。
問高齢福祉室(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
介護予防講演会「楽しく学んで脳の健康づくり」 言語聴覚士が話します。手あり。	3月4日(水) 午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着100人	2月2日(月)から💻か、基本事項と生年月日、手話通訳希望の有無を電話かファックスで同室へ。手話通訳希望は2月18日(水)まで。

2月1日は フレイルの日

フレイルとは、加齢によって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康な状態と要介護状態の中間の段階に位置し、自覚がない状態で進行していきます。

フレイルの兆候 3項目以上該当するとフレイル、1～2項目該当する場合はフレイルの前段階。

- □体重が減る
- □歩行速度が遅くなる
- □握力が弱くなる
- □疲れやすくなる
- □身体活動が少なくなる

兆候にいち早く気付いて対策を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動、バランスの良い食事、歯科受診や健口(けんこう)体操などの口の健康づくり、1日1回は外出して人との会話を楽しむなどの社会参加を続け、健康長寿をめざしましょう。

問高齢福祉室(TEL6170・5860FAX6368・7348)

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

問高齢福祉室(TEL6384・1375FAX6368・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。
対要支援1・2か、基本チェックリスト該当者。

サービス利用者の声 年齢とともに歩きづらくなり、遠出が困難になってきたため、このサービスを利用することに。自宅でできるトレーニングのほか、地域の体操グループも紹介してもらい、サービス終了後も体操グループの活動を続けています。元気になって友人と一緒に外出できるのがとてもうれしいです。(90歳代女性)

くらしの情報

4月1日から変更 肺炎球菌定期接種ワクチン

65歳を対象に実施している同定期接種で使用するワクチンの変更により、費用が上がる予定です。詳しくは市ホームページへ。問地域保健課(出口町TEL4860・6151FAX6339・2058)。

市ホームページ

後期高齢者医療の健診

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(こうくう)機能の検査など。

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月の翌月中旬に送付します。対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・1212FAX6339・7075)。

高齢者関係団体用福祉バス

社会見学、研修、ハイキングなどに使用する大型バスを高齢者団体に貸し出します。1団体につき年度に1台。条件あり。対象団体など詳しくは問い合わせてください。¥1万円。実費負担あり。申2月2日(月)～13日(金)に所定の用紙と必要書類を高齢福祉室(TEL6384・1336FAX6368・7348)へ。ダ。

シルバー人材センター説明会

臨時的・短期的で簡単な仕事をしませんか。時所◇2月19日(木)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)。◇2月24日(火)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。対市内在住の60歳以上。定各先着30人。申2月2日(月)～16日(月)に基本事項と希望日時を電話かメールで同センター(TEL6369・3300✉suitasc@suty.zaq.ne.jp)へ。

口腔(こうくう)ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

申☆は、吹田市歯科医師会ホームページか、基本事項と年齢を電話かファックスで同センターへ。

高齢者いこいの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362
休日曜日・祝日
対市内在住の60歳以上

申☆は、同施設ホームページか、直接か電話で同施設へ。

菊芋掘り体験と調理・試食会

時2月10日(火)午前10時～11時30分。定先着6人。¥300円。申2月2日(月)から☆。

ひとり暮らしの老後の備え

知っておくべき制度など。時2月16日(月)午後2時～3時。定先着30人。申2月2日(月)から☆。

身近な人の認知症に気づいたら

訪問看護師が話します。時2月20日(金)午後2時～3時。定先着30人。申2月2日(月)から☆。

スマホで災害に備えよう

災害時に役立つアプリの紹介など。スマホは貸し出します。時2月25日(水)午後1時30分～3時。定先着20人。申2月2日(月)から☆。

映画会 Fukushima(フクシマ) 50(フィフティ)

時2月27日(金)午後2時～4時、28日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。28日のみ字幕あり。定各先着40人。申2月3日(火)から☆。

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・祝日
対市内在住の60歳以上

申☆は、同センターホームページか、直接か電話で同センターへ。

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。時3月22日(日)午前10時～正午。定先着10人。申2月2日(月)から☆。

同会ホームページ

お口の健康体操教室

歯科衛生士による口の体操など。時3月29日(日)午前10時～11時、午前11時～正午。対口の機能や飲み込みに不安のある人。定各先着15人。申2月2日(月)～13日(金)に☆。

スマホのきほん相談

初めての人優先。時2月12日(木)。4コマあり。定各先着4人。申2月3日(火)から☆。

バンドネオンとギターの響き

ノスタルジックなひとときを。時2月17日(火)午後1時30分～2時30分。対59歳以下も可。定先着40人。申2月4日(水)から☆。

はじめてのつまみ細工

花のブローチを作ります。時2月20日(金)午後1時30分～3時30分。定先着20人。¥1800円。申2月5日(木)から☆。

メイクアップ講座

ポイントメイクのしかた。時2月24日(火)午後1時30分～3時30分。定先着26人。申2月6日(金)から☆。

リズムボクシング

時2月25日(水)午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着26人。¥500円。申2月7日(土)から☆。

¥費用 記載がないものは参加無料 申申し込み 基本事項は催し名、住所、名前(ふりがな)、電話番号を記入 記載がないものは当日直接会場へ
問問い合わせ 連連続で参加が必要 対対象 勤勤務 定定員 試試験 採採用 保保育 手手話通訳 は事前に問い合わせてください
✉メールアドレス アドレスの記載がないものは裏表紙のQRコードか市ホームページに問い合わせ一覧があります
ダ用紙はホームページからダウンロードできます 💻申し込みは市の電子申込システムへ。裏表紙のQRコードからアクセスできます