

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

教室・講演会名	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」 言語聴覚士による講話と実技。 ☑️あり。	2月4日(休)午後2時～4時 メイシアター集会室	先着 50人	1月5日(火)から同グループへ。
今こそ栄養教室 管理栄養士による食事バランスの チェックや献立作成の講義。	☎2月5日(金)、26日(金) 午後2時～3時45分 北千里地区公民館	先着 15人	ファックスの場合は、 ◆と生年月日を書いてください。
お口元気アップ教室 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。	☎2月18日(休)、3月11日(休) 午後2時～3時30分 千里山コミュニティセンター	先着 30人	介護予防講演会は☑️ も可。

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 ☎6384・1239 ☎6368・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 ☎6339・1212 ☎6339・7075

くらしの情報

高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。昨年5月に対象者にはがきを送付しています。☑️3月31日(木)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3年3月末現在で(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。☑️20000円。生活保護、市民税非課税世帯の人は2週間前までに保健センターに申請すれば無料。☑️同センター(☎6339・1212 ☎6339・7075)。

はりきゅうマッサージ タクシー クーポン券の利用は早めに

令和2年度に発行した、はりきゅう・マッサージと通院困難者タクシーのクーポン券の使用期限は令和3年3月31日(休)です。☑️高齢福祉室支援グループ(☎6368・7348)。

しないさせない 高齢者虐待

明らかかな虐待だと分かる状態ではりきゅう・マッサージと通院困難者タクシーのクーポン券の使用期限は令和3年3月31日(休)です。☑️高齢福祉室支援グループ(☎6368・7348)。

シニア向けスマートフォン教室

基本的な操作を学びます。Androidのスマートフォンを貸し出します。☑️1月29日(金)午後1時30分～3時30分。☑️20人。多数抽選。☑️1月6日(水)～9日(土)に☆。

野趣あふれる山野草の寄せ植え

軽石鉢に3種類の山野草と苔を植えます。高齢者以外も参加可。☑️1月30日(土)午後1時30分～3時30分。☑️先着25人。☑️1700円。☑️1月7日(休)から☆。

▶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が各室課への問い合わせなどで確認してください

高齢者のいる家庭のみなさんへ 新型コロナウイルス 感染拡大防止のためのお願い

- 症状がなくてもマスクを着用し、帰宅直後や食事の前などは必ず手を洗いましょう。
- 家族がよく触るドアノブやスイッチ、トイレのレバーなどは拭き取り消毒しましょう。
- 体温測定など健康チェックを毎日行い、体調が悪いときは外出を控えましょう。
- こまめな換気と加湿をしましょう。
- 「3密」で唾沫の飛び交う環境を避けましょう。

家に籠もって体を動かさないと、介護が必要な状態に近い「フレイル」になる恐れがあります。積極的にストレッチや散歩などを行いましょう。

なくても、汚れた服を着続けている人がいる、近所からとなり声がよく聞こえるなど「高齢者虐待」は「と思うことがあれば近くの地域包括支援センターに相談してください。相談者の秘密は厳守します。☑️高齢福祉室支援グループ(☎6384・1360 ☎6368・7348)。

すいた年輪サポートナビ

市内の医療機関や歯科診療所、薬局、介護サービスなどの情報をインターネットで検索できます。医療機関の情報は、所在地や車いすでの受診などの条件検索や地図検索ができ、在宅診療や認知症の人への対応などについても掲載しています。介護サービス事業者については空き状況による検索もできます(一部を除く)。☑️高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375 ☎6368・7348)。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
☎6155・8020
☎6873・3030



すいた年輪サポートナビのページ

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。☑️2月21日(日)午前10時～正午。☑️先着10人。☑️1月4日(月)から電話でファックスに◆と年齢を書いて同

センターへ。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
☎6155・2115
☎6155・2177
日曜日・休日
☑️市内在住の60歳以上

楽屋ミラー

アートフラワーやフリルで飾りつけます。☑️1月14日(休)午後1時30分～3時30分。☑️先着22人。☑️1500円。☑️1月5日(火)から☆。

表情筋を鍛えましょう

☑️1月21日(休)午後2時～4時。☑️先着25人。☑️1月8日(金)から☆。

新・音楽を楽しむ講座

心と体でリズムや歌を楽しみましょう。☑️1月22日(金)午前10時～11時30分。☑️先着25人。☑️1月7日(休)から☆。

高齢者になりましょう

笑顔体操をしながら健康寿命やフレイル予防について学びます。☑️1月26日(火)午後1時30分～3時。☑️先着25人。☑️1月12日(火)から☆。

市ホームページに掲載 はつらつ元気レシピ集



元気な毎日を過ごすために、食生活はとても大切です。栄養が不足した「低栄養」状態になると、体力が落ちてフレイル(虚弱)の悪循環に入りやすくなります。レシピを活用して3食しっかりバランスよく食べましょう。☑️高齢福祉室支援グループ(☎6170・5860 ☎6368・7348)。