

ちば市政だより 9月号から抜粋



発行

あんしんケアセンター真砂 生活支援コーディネーター

Tel 043-278-0111

シニアリーダー養成講座 参加者募集～シニアリーダー体操教室であなたもリーダーとして頑張りませんか～

介護予防のための体操を運営するボランティア(シニアリーダー)を募集しています

日時：10月23日～1月22日の金曜日(10月30日と1月1日を除く)10:00～12:00(全12回)

会場：高洲コミュニティセンター(マリンピアから徒歩2分)

対象：市内在住。安全に体操教室の運営に携われるかた。

定員：20人

参加費：無料

申込方法：9/30までに電子申請、または郵送で 氏名(フリガナ)〒住所 生年月日 電話番号
〒260-8722 千葉市役所健康推進課へ

【お問い合わせ先】健康推進課Tel245-5146

体操教室はひとりでやるのではなく、まずは既存のシニアリーダー体操教室で経験をしてから、みんなで協力してやっていくので不安はありません!



血糖値改善教室～糖尿病予防を学ぶ～

正しい知識や生活習慣を身につけて、血糖値を改善しましょう。

会場：美浜保健福祉センター

対象者：血糖値が高めの方(糖尿病の治療中のかたは除く)

糖尿病の疑いのある方およびその家族

定員：18名

日程：9/30 10/7 10/14 10/20 10/29 11/6 全6

回 13:30～15:00

内容は市政だより美浜版のページを参照

申込・問い合わせ：美浜保健福祉センター健康課

Tel270-2221

知っておきたい腎臓のこと

～小さな腎臓が果たす大きな役割～

オンデマンド配信 医師講演会

腎臓の働きや仕組み、検査データの見方、生活習慣と腎臓疾患の関係について医師が講演します。

配信期間：9/1 9:00～9/30 17:00

申込方法8/24 9:00～9/30 16:00 に

市政だより美浜版の2次元コードから。

読みとりかたがわからないときは

美浜保健福祉センター健康課までTel270-2221

特集 フレイルを予防しよう！・認知症とともに生きる

10・11 ページ



「最近、外出や人に会う機会が減った」「疲れやすくなった」など感じたことはないですか？
フレイル(虚弱)な状態になりかけたとき、早めに気づき対応することで健康な状態に戻ることは可能です。

フレイルの入り口は社会とのつながりの低下が原因



- ・外出が好きじゃない
- ・最近気分が憂鬱だ
- ・最近転びやすくなった
- ・腰が痛い
- ・一緒に出かける友だちがいない



心や身体のことでも不安になった時はあんしんケアセンターにご相談ください。介護保険サービス以外の相談もお受けします。

認知症は身近なことです

認知症は誰でもなる可能性があります。
家族や友人がなるかもしれません。
地域みんなで支える時代です



認知症について正しい知識を持つことは、年齢を問わず大切なことです。地域で行われている施策についても理解しましょう。

特集 自宅を最強の避難場所にしよう！

12・13 ページ

最近では地震や大雨などが多く、避難すべきか悩むことがあります。まずは自宅の環境を整え、まずは在宅避難を考えましょう。

最強その1 災害に強い家にしよう！

家具の転倒防止やガラスの飛散防止、耐震ブレーカーの設置など対策を行いましょ。

最強その2 備蓄は7日分以上を備えよう！

何人で暮らしているかなどで必要な量も変わります。

大切なことが書いてあります。壁などに貼ってご活用ください！



認知症介護交流会

7 ページ

認知症を正しく理解し、介護のヒントを得て心の負担を軽減する場として、介護者や介護経験者の交流会を行います。

日時：9/25(金) 13:30~15:30

会場：市役所

内容：参加者の交流会・個別相談

対象：認知症の方の介護者など

定員：先着 20 人

申込：9/24 までに電話で

【問い合わせ・申込】認知症の人と家族の会
Tel204-8228

美浜いきいきプラザ

23 ページ

講座のご案内

真砂いきいきセンター

高齢者福祉講座(後期)の募集が始まります。往復はがきで申し込みができます。×切は9/10(木)消印有効ですので忘れずに！あわせて短期講座の募集もあります。

【真砂いきいきセンター】

- ・短期講座「イス体操」
- ・マクラメ〜ハロウィン飾りづくりを体験しよう〜

【お問い合わせ】

真砂いきいきセンター Tel278-9641
美浜いきいきプラザ Tel270-1800