

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

●健康増進課 ☎25770

●脱！運動不足教室

室内でも行えるストレッチから脂肪燃焼効果のある運動までを学べる教室です。

▼日時 10月6日(木)・11日(火)・20日(木)・27日(木)、11月1・8・15・22日の各火曜日(全8日) 午前9時30分～11時

▼会場 佐野市保健センター

▼対象 40歳～74歳(医師から運動を制限されていない方) ▼定員 先着20人(無料)

●9月9日は「救急の日」
救急医療を担う病院は需要が多い状態です。いざというとき救急医療を受けるために、お近くの診療所などをごかりつけ医としても、早めの受診をしましょう。

●虫歯になりにくくするフッ素塗布 ▼日時 10月2日(日)午後1時～3時 ▼会場 休日歯科診療所(大橋町) ▼対象 満2歳～小学生 ▼費用 300円 ▼申込 9月24日(土)までに、お近くの佐野歯科医師会

●乳幼児健康診査
9月に健診対象となるお子さんに通知をしています。日程の都合が悪い場合はご相談ください。

●かかりつけ医をもちましよう
診療科目ごとにかかりつけ医があればより安心です。日頃からかかりつけ医で早めの受診をしましょう。

もしも急病になったら

保険証やお薬手帳を必ずお持ちください。

●休日・夜間緊急診療所 ☎(24)3337

▼診療時間 休日午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、夜間午後7時30分～10時30分

●休日歯科診療所 ☎(24)7575

▼診療時間 午前9時～正午(日曜・祝日のみ)

佐野市民病院 市民講座

●国境なき医師団の活動に参加して 2カ月にわたり海外で医療支援活動をおこなった長谷川直義医師(当院麻酔科)

のお話です。(受講無料)
▼日時 9月29日(木)午後4時～5時 ▼会場 同院A棟5階研修室 ■申込 地域医療連携室 ☎(62)9024

●第22回「骨と関節の日」記念行事
▼日時 10月15日(土)午後1時～4時 ▼会場 佐野市医師会館 ▼内容 運動器検診、講演会、骨粗鬆症診断と医事相談 ▼講師・演題 南雲光則さん(緑の屋根診療所理学療法士)「転ばない体づくり」

▼定員 先着80人(無料) ▼申込 同会 ☎(22)0324

●「アルツハイマーデー」にちなんだイベント
認知症について学ぶ講座や福祉用具体験、介護相談などのイベントを開催します。

▼会場 市役所1階市民活動スペース ■申込 いきいき高齢課 ☎(20)3021

●認知症サポーター養成講座
▼日時 9月20日(火)午後2時～3時30分 ▼定員 先着20人(無料) ※要事前申込

●ミニ上映会(短編2作品)

▼日時 9月21日(水)①午前10時～②午後2時(各40分) ▼定員 先着30人(無料) ※同じ作品を2回上演、事前申込不要

●福祉用具展示・体験
▼日時 9月21日(水)①午前10時～②午後2時 ※介護相談の受付を実施、事前申込不要

●認知症サポーターフォローアップ講座
▼日時 9月 日時 9月23日(金)午後2時～3時30分 ▼対象 認知症サポーター ▼定員 先着20人(無料) ※要事前申込

●要約筆記講習会(短期コース)
要約筆記とは、耳が聞こえづらい方に、話の内容を速く読みやすく要約し文字にして伝える筆記通訳のことです。要約筆記の基礎について短期間で楽しく学びませんか。

▼日時 10月12日～11月9日の水曜日(全5回) 午後7時～9時 ▼会場 総合福祉センター ▼定員 先着20人(無料) ▼申込 社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎(22)8136

要約筆記講習会(短期コース)
要約筆記とは、耳が聞こえづらい方に、話の内容を速く読みやすく要約し文字にして伝える筆記通訳のことです。要約筆記の基礎について短期間で楽しく学びませんか。

相続・交通事故等に関する相談は
弁護士法人
小沼総合法律事務所
栃木県弁護士会
弁護士 小沼正毅 弁護士 高山雄介
TEL 0284-22-4505
栃木県足利市永楽町9-4 大協ビル2階
平日:9時～18時 土曜日:9時～12時 日祝休
URL: http://konuma-law-office.com

自然豊かな環境の中で共同生活の
楽しさや生きがいを見い出せる場を
スタッフ一同、提供しています。

地域密着型介護サービス 認知症対応型共同生活介護
グループホーム 青い空
☎0283-65-0017 栃木県佐野市山形町296

ご存じですか! 佐野市の高齢者福祉制度 ■ 申込 = いきいき高齢課 ☎(20)3021

市では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康で生きがいを持って暮らせるよう、いろいろな事業で生活を支援しています。ぜひご利用ください。

申請・各種手続きには印かん、身分を証明するもの、介護保険証などの提示をお願いする場合があります。※条件がある場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【生活支援事業】

● **高齢者福祉タクシー券の交付**

通院時のタクシー利用料金を一部助成します。
※400円の助成券を年間60枚交付(6ヵ月ごとの有効期限あり)

▶ **対象** = ①75歳以上の方、②70歳以上75歳未満の方で、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方 ※年齢は①・②のいずれも翌年3月31日時点でのものです

● **市営バス寿券の交付**

市営バス乗車運賃を一部助成します。
※150円の助成券を年間40枚交付
▶ **対象** = 70歳以上の方(翌年3月31日時点)

● **乳酸飲料・愛のひと声事業**

安否確認と健康増進のために乳酸飲料(週に4本)を手渡しで支給します。

▶ **対象** = 75歳以上のひとり暮らしで安否の確認が必要な方

● **高齢者軽度生活援助事業**

市がシルバー人材センターに委託し、除草、清掃など軽易な日常生活上の支援を行います。

▶ **対象** = 世帯員全てが65歳以上で、かつ要支援1以上の介護認定を受けている世帯

▶ **費用** = 作業員1人1時間につき350円(年間20時間まで。材料費などの利用者負担あり)

【介護者支援事業】

● **紙おむつ券の給付**

紙おむつ購入代金の一部を助成します。
※2000円券を月に1枚交付

▶ **対象** = 65歳以上で寝たきりや認知症のため、在宅で6ヵ月以上常におむつを使用し、介護認定を受けている方(寝たきり:要介護3以上、認知症:要介護1以上の方)

● **在宅介護者介護手当の支給**

在宅で高齢者を介護している方に手当を支給します。(所得制限あり・医師の診断書が必要)

▶ **対象** = 寝たきりや認知症のため介護が必要な65歳以上の方と同居し、6ヵ月以上継続して介護している方

※このほかに「はり・きゅう・マッサージ券の交付」などがあります。詳細はお問い合わせください



健やかに暮らせるよう、日頃から運動を心がけましょう

介護予防教室 ▶ **対象** = おおむね65歳以上 ■ **申込** = いきいき高齢課 ☎(20)3021

教室名	日程など	会場	講師	定員	参加料
脳いきいき アート教室	10月12日(水)~ (全3回)午後1時30分~3時	赤見地区公民館	小橋操さん	15人	1,000円 (画材代)
認知症予防教室 「物忘れ知らず教室」	10月14日(金)~ (全5回)午後1時~2時30分	いきいき元気館 たぬま	NPO法人 風の詩	16人	無料

認知症サポーター養成講座

▶ **日時** = 9月12日(月) 午前10時~11時30分 ▶ **会場** = 佐野市民病院A棟5階研修室

▶ **内容** = 認知症の原因や症状、認知症の方の対応方法など。終了後にオレンジリングを授与します。

▶ **定員** = 先着30人(無料)

■ **申込** = 9月9日(金)までに、地域包括支援センター佐野市民病院 ☎(62)8281

