



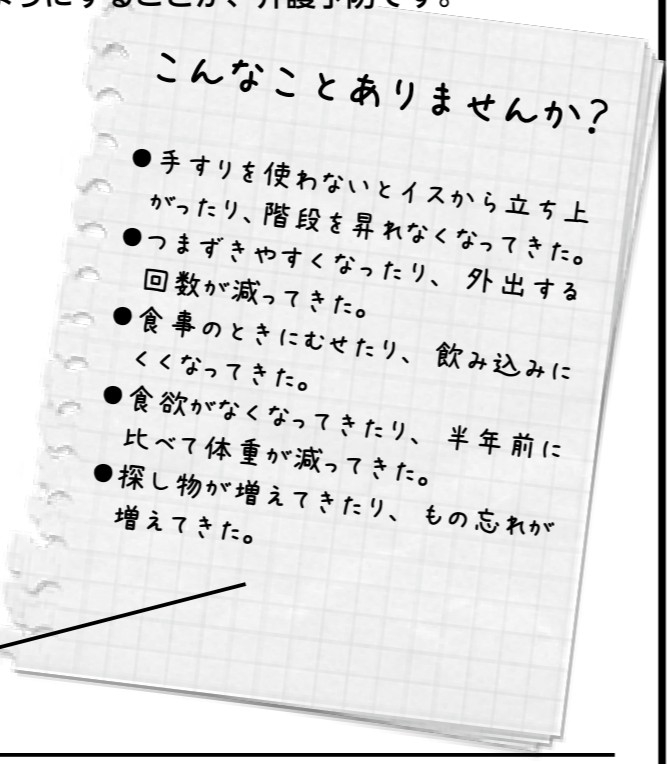
介護を予防しましょう。

高齢者が介護を必要とする原因には、老化による衰弱や関節疾患、骨折などが多く見られます。これらの原因は、元気なときから適切な対策を行う事で予防できる可能性が高まります。老化や体力の低下のサインに早めに気づき、いつまでも元気に過ごせるようにすることが、介護予防です。

問い合わせ先：地域包括支援センター 内線 188・189

自立して健康に暮らせる期間を健康寿命と言います。健康寿命と平均寿命の差は、男性が約9年、女性は約13年で介護などが必要となる期間です。健康寿命を延ばすには、老化を防ぎ、介護を必要としない状態を保つための介護予防の取り組みが大切です。

介護予防というと、運動や筋力のイメージが強いかもしれませんが、それだけではありません。筋肉を維持して転倒を予防することも重要ですが、生きがいや楽しみを見つけて元気に生活できる事が大切です。規則正しい生活を心がけ、外に出る楽しみを見つけ、ストレスを溜めないようにしましょう。



こんなことはありませんか？

- 手すりを使わないとイスから立ち上がったり、階段を昇れなくなってきた。
- つまづきやすくなったり、外出する回数が減ってきた。
- 食事のときにむせたり、飲み込みにくくなってきた。
- 食欲がなくなってきたり、半年前に比べて体重が減ってきた。
- 探し物が増えたり、もの忘れが増えてきた。

←どのようなたまが玉が作れるのか。自分だけの作品を作ってみませんか。

miyoshi イベント event

歴史民俗資料館の土曜体験
まが玉を作ってみよう！

受付中

歴史民俗資料館 ☎ 258-6655



縄文時代から作られていたまが玉。先史・古代の日本における装身具の一つで、祭祀にも使用されていたといわれています。石を削って、そのまが玉を作ってみよう！

日時 10月11日(土) 10:00～12:00

場所 歴史民俗資料館 ▶料金 400円 ▶定員 20人

申込方法…歴史民俗資料館にお問い合わせください。持ち物等は申し込み時にお伝えします。

申込締切…10月10日(金)

miyoshi お知らせ news

受付期限 12月26日まで
臨時給付金の申請締切迫る

福祉給付 ☎ 165・166・168/ 子育て給付 ☎ 167

申請は済んでいますか？



三芳町 臨時給付金 検索

対象と思われる人に申請書を送付しています。受付期限を過ぎると給付金を受け取ることができません。下記の期限内に郵送、窓口で申請をお忘れのないようご注意ください。

▶受付期限 12月26日(金) 郵送は当日消印有効

▶受付場所 役場1階

*申請書受付後、支払いまで3か月程度かかる場合があります。(支給・不支給の決定は書面で通知します。) *添付書類不足の場合、受付することができません。また、添付書類が不足している状態で期限を過ぎてしまった場合も給付金を支給することができませんので、早めの提出をお願いいたします。(不足書類のある人には、順次ご連絡をしています。)

リハビリ相談 (要予約)

膝痛、腰痛は悪化すると転倒や関節疾患など介護を必要とする原因となる可能性があります。理学療法士や作業療法士による、個別相談(30分程度)を行い、現在の状態に合った運動や生活上の注意点などのアドバイスを行います。

日程 / 10月24日(金)、11月11日(火)、12月9日(火)

※ 1月以降の日程はお問い合わせください。

時間 / 9:30・10:00・10:30 対象 / 65歳以上

場所 / 藤久保公民館2階 図書室 定員 / 3人 (各時間1人ずつ) 費用 / 無料

いもっこ体操

各地区の集会場等で「いもっこ体操」を行っています。高齢者がいつまでも元気に生活していけるよう、加齢に伴い衰えやすい筋肉を維持・向上できるように考えられた体操です。他にも脳トレや参加者同士の交流も行われ、こころの元氣も育みます。

実施場所 / 藤久保1区・2区・3区・4区・5区・6区集会所 (藤久保3区・5区は第2集会場で実施) 北永井2区・3区集会所、竹間沢公民館で月1～2回開催しています。日程などの詳細は地域包括支援センターにお問い合わせください。

介護予防事業を有効活用して健康長寿に

いもっこ体操健康教室

いつまでも、はつらつとした毎を送るためのポイントを学びます。

日程

10月30日(木) 10:00～11:30 藤久保3区第2集会所

11月5日(火) 10:00～11:30 藤久保2区集会所

内容 / 食事や栄養についての講話、脳トレ体操など

参加費 / 無料

いもっこ体操に参加していない人でも受けられます。申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

いもっこ体操サポーター養成講座

運動をするときに気をつけるポイントや運動の効果、高齢者の身体機能の特徴など、いもっこ体操について詳しく学び、一緒に健康づくりをしてみませんか。

対象者 / いもっこ体操に関心があり、自ら健康になりたい人

※いもっこ体操はサポーターと呼ばれる地域住民の協力のもとに実施されています。サポーターになっていただける方には、いもっこ体操の会場準備、受付、声かけなどをお願いしています。

日程 / 11月12日(水)、18日(火)、28日(金)、12月5日(金) (4回1コース)

時間 / 13:30～15:30 参加費 / 無料

場所 / 藤久保公民館ホール

miyoshi お知らせ news

平成27年度の保育所(園) 学童保育室の入所受付開始

こども支援課 ☎ 253～255

学童保育室

入室資格…町立小学校の1～6年生で、保護者の就労などにより放課後に家庭がいつも留守の児童。

必要書類…①入室申込書②入室申込補助票③就労証明書または保育が必要なことを証明する書類※①～③の書類は役場こども支援課および町内各学童保育室、各保育所で配布します。

受付日時 (一斉受付)

唐沢・竹間沢・上富学童…11月19日(水) 15:00～18:00

藤久保・北永井学童…11月20日(木) 15:00～18:00

受付場所 / 藤久保公民館ホール

面接 / 受付時面接を行います。お子さんをお連れください。

受付期間

▶一斉受付日以降は保育所、学童保育室も次の日程で、こども支援課で随時書類のみ受け付けます。

【1次受付】一斉受付日以降から平成26年12月10日(水)まで

【2次受付】平成26年12月11日(木)から平成27年2月10日(火)まで (2次受付の選考は1次で受け付けた人の選考後に空きがある場合のみ行います)

その他…町内の私立認可保育園を申し込む場合は、保育園のある市区町村の担当課に申込期日、必要書類等を確認し、申込期日の2週間前までに三芳町こども支援課へ書類を提出してください。ただし、保育園のある市区町村へ申込期日までに転出する人は、直接転出先の担当課に申し込みください。第三保育所は改修工事期間中(平成27年6月頃まで)は、第一保育所に通所となる予定です。

保育所(園)

入所資格…町立第二・第三保育所および桑の実三芳保育園を希望する人は平成21年4月2日から平成26年9月30日まで、三芳元氣保育園は平成26年12月31日まで、あずさ保育園は平成27年2月3日までに生まれ、町内に居住し保護者が就労などにより保育できない児童。

必要書類…①支給認定申請書②入所申込書③入所申込補助票④家庭調査票⑤エントリーシート⑥就労証明書または保育が必要なことを証明する書類※①～⑥の書類は役場こども支援課および町内各保育所(園)で配布します。

受付日時 (一斉受付) …11月18日(火)・19日(水)

【午前】9:00～12:00 【午後】13:30～16:00

受付場所 / 役場3階会議室

面接 / 受付時面接を行います。お子さんをお連れください。