

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(15)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。

今回は、「フレイル予防三本柱」④「運動」について紹介します。

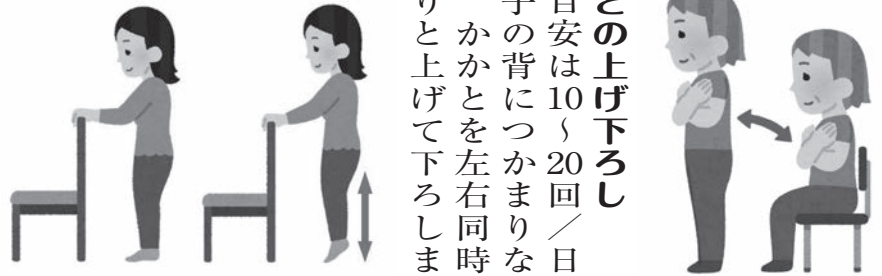
筋力の維持や関節の動きをよくするために、ウォーキングに加え、筋トレやストレッチもおこなうと効果的です。高齢者の方に、おすすめの運動を紹介します。

椅子スクワット

(目安は10〜20回/日)
椅子に座り、手を使わずに椅子から立って座る動作をゆっくり繰り返し返します。

かかとの上げ下ろし

(目安は10〜20回/日)
椅子の背につかまりながら立ち、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。



ラジオ体操やテレビ体操

体のさまざまなところの運動やストレッチができる体操を毎日習慣にすることもおすすめです。

地域包括支援センター

☎ 443・1207
南部地域包括支援センター
☎ 308・3426

11月20日(月)の特定健診・30代健診はLINEでの完全申込制です

10月1日(日)から市公式LINEで予約ができます。
※事前に市公式LINEの登録をお願いします。



八街市公式LINE

※健診日程など詳しくは、6月下旬に送付した案内通知で確認してください。

☎ 443・1139
国民年金課

八街のいいね!を語ろう会



時 10月21日(土)
午前10時〜正午
場 中央公民館

①市内の自治会や団体の取り組みのお話

・盆踊りに代わる行事
・高齢者・中高生の居場所
・高齢者や障がい者、子育て世帯を対象にした自治会の外郭支援団体

②「八街のいいね!」をグループで語り合い
方
・まちづくりに関心のある方(区長、ボランティア団体、NPOなど)

時 10月13日(金)午後4時までに
定 80人
場 協働のまちづくりPITへ
電話またはメールで申し込み。
協働のまちづくりPIT
☎ 312・2012
kyodo-team@city.yachimata.lg.jp
メールアドレス

介護予防教室「元氣ぷらす講座」

年齢を重ねても、いつまでも自分らしい生活が送れるように、運動や栄養・口腔の健康について学んでみませんか。
65歳以上で身の回りのことが自分でできる方が対象で、どちらかのコースを選び、お申し込みください。

時 Aコース
10月18日(水)・24日(火)
午後1時30分〜3時45分

時 Bコース
11月22日(水)・30日(木)
午後1時30分〜3時45分
場 中央公民館
定 各コース30人(先着順)
費 無料
申 10月1日(日)から地域包括支援センターに電話で申し込み。

※感染症の拡大状況などにより中止する場合があります。
場 地域包括支援センター
☎ 443・1207

市・県民税(住民税)を公的年金から特別徴収

令和5年4月1日現在、65歳以上で公的年金を受給されており、住民税の納付義務がある方は、住民税が年金から天引き(特別徴収)されます。

初めて年金からの天引きの対象になる方は、10月から天引きが始まります。
公的年金以外の収入に対する住民税は、今までと同じように給与からの天引きや納付書での納付となります。

☎ 443・1116
課税課

デイスクゴルフをやってみよう

フライングディスク(フリズビー)を投げて、バスケットの形をしたゴールに何回目で入れられるかを競う、気軽に、手軽にできるスポーツです。

時 10月15日(日)・11月12日(日)
午前10時〜正午(雨天中止)
場 スポーツプラザ緑地部分
講師 八街市レクリエーション協会 岸田 秀臣氏

定 10人(先着事前申込)
費 無料
申 開催日の前日午後5時15分までにスポーツ振興課に電話などで申し込み。
※貴重品などは各自で管理をお願いします。
場 スポーツ振興課
☎ 443・1465

八街市シニアクラブ主催の作品展を開催

シニアクラブの活動を理解していただくため、シニアクラブ会員の趣味や特技を活かした作品や、お互いに教えあいながら制作した作品など多数展示します。お気軽にお立ち寄りください。

時 10月19日(木)
午前9時〜午後4時
10月20日(金)

場 老人福祉センターゆうゆう
俳句・短歌・川柳・書・絵手紙・折り紙作品・絵画・写真・陶芸・手工芸作品・服飾作品ほか
※上ぐつをお持ちください。
場 老人福祉センターゆうゆう
☎ 443・5211

「くらしの便利帳」市勢要覧に掲載する広告を募集

市では、本市の産業、自然、歴史、文化などの情報と、市役所の窓口業務、各種手続きの方法などの日常生活に役立つ情報をまとめた八街市「くらしの便利帳」市勢要覧を、令和6年3月に発行する予定です。

この八街市「くらしの便利帳」市勢要覧に掲載していただける広告を募集するため、委託事業者(株)サイネックスの担当者が、市内の商店や事業

所を訪問しますので、ご協力をお願いします。
場 (株)サイネックス成田支店
☎ 0476・23・6140



記号の見方

時 日時
場 会場

内 内容
対 対象
定 定員
費 費用

申 申し込み
切 締め切り
持 持ち物
問 問い合わせ

☎ 443・1139

☎ 443・1116

FAX 444・0815