

### 高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(30)

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」などご相談ください。  
今回は、フレイル予防についてです。

ない方は、10分歩くことから始めましょう。

筋力や関節の動きを維持するため、筋トレやストレッチも意識して行いましょう。また、フレイル予防として「通いの場」が注目されています。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になると言われています。身支度を整え、その場所へ出かけ、いろいろな人と話をすることで、身体を動かす機会が増え、脳が活性化され、気持ちに変化が起き、身体面、心理面など多くのことに効果があります。

フレイルとは、健康と介護が必要になるあいだの状態であり、活動的に過ごすことがフレイル予防につながると言われています。身体を動かす活動や、社会とのつながりをもつ活動(社会参加)を行い、フレイルになることを予防しましょう。

身体を動かす活動として、今より10分多く歩き、体操することを心がけ、運動習慣の

### 「認知症高齢者等をかかえる家族交流会」

日頃の介護での思いや不安に感じていることなど、介護者同士だからわかり合えることを話してみませんか。

時 1月15日(水)

午前10時～11時30分

場 総合保健福祉センター

対 認知症などの家族を介護する方

定員 15人

場 飲み物

申 地域包括支援センター

☎ 443・1207

北部地域包括支援センター

☎ 488・6393

### ディスクゴルフをやってみよう

フライングディスク(フリスビー)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、気軽に行えるスポーツです。

時 1月26日(日)・2月23日(日)・3月23日(日)(雨天中止)

各日午前10時～正午

場 スポーツプラザ

講師

八街市レクリエーション協会

岸田 秀臣 氏

定員 10人(先着順・事前申込制)

費用 無料

### 第3回八街国際理解大学を開催

八街市国際交流協会では、市民の皆さんの国際理解を深めるため、千葉県JICAシニアボランティアの会の協力のもと、今年度最後の八街国際理解大学を開催します。

時 1月25日(土)

午後2時30分～4時

場 中央公民館

「国際紛争・気候変動・SDGsなどの問題を一緒に考えましょう」

費用 無料

申 Googleフォーム、または八街市国際交流協会事務局に電話で申し込み。

☎ 443・1114

お申し込み・問い合わせ先 八街市国際交流協会事務局(企画政策課)

☎ 443・1114

### 20歳になったら国民年金

国民年金とは、老後の暮らしをはじめ、病気や事故で障がいを負ったときなどに、社会全体で暮らしを支え合うという考え方で作られた仕組みです。公的年金制度は社会が変化しても維持できるように国が責任をもって運営しています。

老後のためだけのものではありません  
公的年金制度には、障がい・死亡に対する保障もあるので、老後のためだけのものではありません。

納付が難しいときは  
保険料(令和6年度 月額16980円)を未納のまま放置すると、年金の給付が受けられない場合があります。保険料の納付が難しい方は学生納付特例や免除制度などがありますので、ご相談ください。

国民年金課  
☎ 443・1139

### いいのすこやか運動教室 その6

時 2月9日(日)・23日(日)、3月9日(日)・23日(日)、4月13日(日)・27日(日)

各日午前10時～11時

場 南部老人憩いの家

内 介護予防リーダーによる健康体操、レクリエーション、脳トレなど

申 市内在住で60歳以上の方

定員 各回12人(先着順)

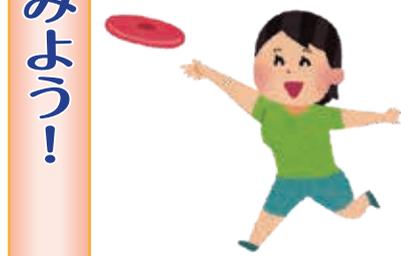
費用 無料

申 1月9日(木)午前9時から電話または来所申し込み。

※申し込みは本人のみです。持参物・飲み物・動きやすい服装

※感染症などの拡大状況により変更する場合があります。

☎ 445・2976



### ボッチャをやってみよう!

子どもから大人まで楽しむことができる生涯スポーツのボッチャ。そんなボッチャを体験してみませんか。初めての方も、スポーツ推進委員が指導しますので、気軽にご参加ください。

時 1月18日(土)

午前9時～10時30分

場 スポーツプラザ

費用 無料

申 1月17日(金)午後5時15分までにスポーツ振興課窓口または電話で申し込み。

☎ 443・1465

申 スポーツ振興課

☎ 443・1465

持参物 問い合わせ

☎ 444-0815

持参物 問い合わせ

