

教室の様子をのぞいてみました

シルバーリハビリ体操教室

「いくつになっても体を動かせるようにと参加しています」

「できることは自分で」

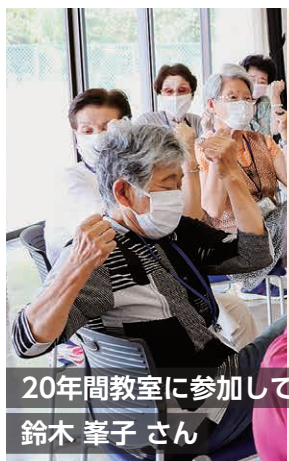
「ひとりでは続けられないことも、皆と一緒になら、何倍も楽しいです」

げんきプラス教室

「最初は不安でしたが、一人ひとりを見てくれて安心できます」

「自分のペースで」

「人と話すことも楽しい。前向きになれて、もつと頑張りたいと思います」



20年間教室に参加して、生涯現役を続ける  
鈴木 幸子 さん



理学療法士に優しく見守られる  
参加者の 鈴木 洋子 さん

ほかにも、さまざまなフレイル予防の取り組みがあります。自分にあった方法で取り組んでみませんか。

いきいき  
応援サポーター



高齢者自身の生きがいがづくりや介護予防、地域での支え合いを目的に、お手伝いを必要とする高齢者宅のごみ出し・掃除・買い物支援・福祉施設での活動補助等を、ボランティアとして行います。



らくらく  
水中ウォーキング



水中でのウォーキングや体操などを行います。

足腰への負担が少ない水中で、楽しく体を動かしながら、フレイル予防をしてみませんか。

※ R8年度は  
募集終了



リハビリ専門職  
派遣事業



リハビリ専門職が個人や団体を訪問し、元気に過ごすためのアドバイスを行います。

▶対象 65歳以上の人と家族 など  
住民主体の通いの場

▶時間 平日 8:30 ~ 17:00 の  
2時間以内

■申込・問合せ  
高齢福祉課 ☎22-0080

## 9月は「茨城県認知症を知る月間」

庁舎をシンボルカラーのオレンジにライトアップ

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

市では、認知症になっても尊厳を保ち、希望を持って暮らせる地域を目指しています。

認知症は早期診断・早期治療が重要です。認知症の相談は、地域包括支援センター(高齢福祉課内)へ。



認知症サポートバッジ  
高齢福祉課で配布中

困りごとを、  
地域の見守りや手助けで  
解決しましょう。

### 認知症 初期集中支援チーム



保健師や社会福祉士等の専門職がチームとなり、サポート医師の協力を得ながら、認知症で困っている人やその家族への相談支援を行います。

### 認知症簡易チェック



パソコンやスマートフォンで、認知症の簡易チェックができます。

市HP (認知症簡易チェック 🔍) を検索

### オレンジカフェ ほのぼの



地域の人や物忘れが心配な人、認知症の人やその家族、医療・福祉の専門職などが集まって、楽しい時間を過ごせる場所です。

▶次回開催 [日時] 10/15(木) 10:30～ [場所] 松岡地区公民館  
▶申込方法 高齢福祉課へ電話で申し込み。

### 映画上映『ばあばは、だいじょうぶ』

▶定員 先着400人

▶日時 9/26(土) 13:30～【開場】13:00～ ▶場所 文化会館 ▶料金 無料 ※申込不要

### 認知症サポーター 養成講座

▶日時 [全2回]

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援するサポーターを養成します。

認知症の基礎知識や対応方法を、寸劇などを交えて、楽しく学びます。

|     |                         |                       |
|-----|-------------------------|-----------------------|
| 1日目 | 10/14(水)<br>10:00～11:30 | 認知症サポーター養成講座          |
| 2日目 | 11/13(金)<br>10:00～11:30 | 認知症サポーター<br>ステップアップ講座 |

※「認知症サポーター養成講座」受講済の人は、2日目のみの受講可

受講者全員に  
「認知症サポーターバッジ」  
を差し上げます。



▶場 所 総合福祉センター2階 研修室1  
▶定 員 先着30人  
▶申込方法 10/9(金)までに、高齢福祉課へ電話で申し込み。

### 認知症予防講座 ～楽しみながら脳を鍛える! 認知症予防のコツと実践～



▶日時 10/30(金) 10:00～12:00 ▶場所 総合福祉センター2階 研修室1  
▶申込方法 10/23(金)までに、高齢福祉課へ電話で申し込み。 ▶定員 先着30人 ▶料金 無料

9月

## 動物愛護月間

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

## 「愛情」と「責任」をもちましょう



### 放し飼いをしない

散歩のときは必ずリードをつけ、猫は室内で飼いましょう。

### しつけと飼養環境

無駄吠えや排泄のしつけ、毛の飛散、におい等、周囲に配慮しましょう。

### 飼い主を明示する

迷子になったときのために、名札やマイクロチップを付けましょう。

### ふん尿の後始末をする

他の人の迷惑にならないよう、ふんは必ず持ち帰り、おしっこは水で洗い流しましょう。

### 不妊・去勢手術をする

増えて管理ができなくなると健康や生活環境に影響が及びます。

### 最後まで飼う

最後まで愛情を持って飼えるかよく考えましょう。捨てるのは犯罪です。

△市や県動物指導センターでは、野良猫の捕獲や駆除は行っていない。