

健康・生きがい・支え合い

## 地域のふくし

## 健康ちょきん体操



とみさと健康ちょきん体操は、重りを手足につけ、歌を歌いながらゆっくりと動かす健康体操です。

おおむね10人以上が集まれば出張します。現在、次の地域で行われています。皆さんの地域でもちょきん体操を行い、健康維持に取り組んでみませんか？

開催地区…日吉台地区、緑ヶ丘地区、立沢台地区、新中沢地区、東立沢地区  
※各地区の開催日程については問い合わせてください。

費用…無料

☎高齢者福祉課地域包括支援センター  
☎(93) 4981

## キャロットカフェ

認知症になっても安心して暮らすまちづくりを目指し、一緒に楽しく過ごしませんか？

日時…1月15日(日)

場所…成田富里徳洲会病院  
<日吉台1丁目>

対象…どなたでも参加できます。

☎キャロットカフェ 平川  
☎080(5456)2796  
(午後7時30分以降)

## デイケアクラブ

精神疾患や精神の障がいで悩みをもつ人の社会参加を目的とした集団活動を月に1回行っています。

日時…1月20日(金)

午後1時30分～3時

場所…福祉センター2階娯楽室

内容…新年会

対象…18歳以上で、精神科などに定期的に通院している人

費用…無料

☎・申込先 社会福祉課障害福祉班  
☎(93) 4192

## あい愛オレンジカフェ

認知症の初期の人やその家族、予防に関心のある人などの交流の場です。

日時…1月25日(水)

午後1時30分～4時

場所…福祉センター2階大会議室

対象…認知症で日常生活に困っている人やその家族、またその人を支えたいと感じている人など

申込み…不要

☎NPO法人あい愛 ☎(35) 6360

## 市精神保健福祉講演会

語り合いたい、

同じ経験をしている仲間と

～自分が活動できる場を一緒に考えよう～

メンタル疾患を経験し、現在活動を始めている人の体験談を伺いながら、これから自分たちが活動できることは何かを話し合います。

日時…1月27日(金)

午後1時30分～3時30分

受付 午後1時～

場所…中央公民館4階大会議室

定員…50人 費用…無料

申込み…電話またはFAXにて

その他…手話通訳は要予約

☎・申込先 社会福祉課障害福祉班  
☎(93) 4192

FAX(93) 2215

## 認知症サポーター養成講座受講者募集

認知症サポーター養成講座の受講団体を募集しています。講座を受講して、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターになりませんか？

対象…市内で活動する団体(自治会、ボランティア団体)、企業、学校など  
場所…受講希望者が用意(市内)

☎・申込先

高齢者福祉課地域包括支援センター

☎(93) 4981

## おむつの給付

常時おむつが必要となる高齢者に紙おむつを給付しています。

対象…おおむね65歳以上で、在宅において常時おむつを必要とし、次の要件を満たす人

○介護保険の要介護認定3以上と認定されている

○身体障害者手帳1、2級の交付を受けている

費用…無料

その他…原則として偶数月の中旬頃に2ヶ月分の紙おむつを給付します。

☎高齢者福祉課高齢者施策推進班

☎(93) 4981

## いきいきテレフォン

市では、高齢者の健康・介護などの相談に24時間365日いつでも対応する無料電話相談サービスを実施しています。相談には看護師や介護支援専門員が応じます。

対象…市内在住の高齢者と家族

専用ダイヤル…

☎0120(963)112

☎高齢者福祉課地域包括支援センター

☎(93) 4981

## サロン「すかい」

高齢者の皆さんが集い、自由に語らう憩いの場、サロン「すかい」をスカイハイツ在住の人を対象に開催します。

お茶を飲みながら、普段の何気ない出来事を語り合ってみませんか？

日時…2月10日(金)、24日(金)

場所…スカイハイツ集会所

費用…無料

あなたの身近な地域でも、サロンや集いの場を開いてみませんか？

「提供できる場所はあるけれど、何をやったらいいのかわからない…」という人は、ぜひ相談してください。

☎高齢者福祉課地域包括支援センター

☎(93) 4981

## 平成29年度 県生涯大学校学生募集

対象…県内在住で、健康、仲間づくり、社会参加に興味のある原則として60歳以上の人

※55歳～59歳の人にも一定要件のもと応募可

募集期間…1月4日(水)～2月28日(火)

願書配布場所…次の各窓口にて

市高齢者福祉課、生涯大学校各学園、各地域振興事務所、県高齢者福祉課

※郵送希望の人は、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封して申込先へ郵送

☎・申込先 県生涯大学校事務局

☎043(266)4705

〒260-0801

千葉市中央区仁戸名町666-2

## とみさとプラザ —その3—

## 市で初となる開催 認知症メモリーウォーク in 富里

平成28年11月20日、市で初となる「認知症メモリーウォーク in 富里」を開催しました。「認知症になっても、住み慣れた“富里”で暮らし続けたい」という思いを込めて、多世代の市民などが集い、日吉台のまちをパレードしました。

また、らくがきプロジェクトでは、子どもたちが成田富里徳洲会病院エントランスに思いっきりチョークでらくがきをし、非日常空間にひたりながら、楽しい思い出を作っていました。



今月の単語  
認知症カフェ  
認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家などが気軽に集い、情報交換や介護の悩みなどの相談、認知症の予防や症状の改善を目指した活動などのできる場。日本では、活動が2000年頃から広がっており、地域によって運営や行事などに様々な工夫が凝らされるなど、地域の医療やケアの窓口としても注目されています。

## ファミリーサポートセンター ☎(92) 2452

ファミリーサポートセンターは、保育施設の送迎や、自宅での一時預かりなど、子育てを地域でお手伝いする会員組織です。

子育てのお手伝いをする「提供会員」と手伝ってほしい「利用会員」を仲介し、会員同士が支え合います。新年度の活動に向け、特に提供会員を募集しています。まずは、説明会に参加してみませんか。

提供会員…市内在住で心身ともに健康な人(基礎研修あり)

利用会員…市内在住または在勤で、同居している1～9歳の子どもがいる親族の人

両方会員…提供と利用を兼ねる人

## 1月の入会説明会

日時…1月11日(水) 午前10時～11時

場所…福祉センターボランティア室

※日時の合わないときは相談してください。



仕事と育児の両立を応援します!