

# その他高齢者サービスのご案内

## ……はつらつ運動教室……



はつらつリーダー（講習を受けた介護予防ボランティア）が市内39カ所の会場で、バランス体操やチューブ体操、ボールを使ったマッサージなどを週1回、1時間程度行っています。会場によって空き状況や実施日時が異なります。詳細はお問い合わせください。

対 65歳以上の市内在住者

※高血圧、心疾患、関節痛があり、運動に不安がある方は、あらかじめ、かかりつけ医にご相談ください。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係（内線3279）

／各行政センター内福祉係（☎ 152 / ㊟ 235 / ㊟ 143）



市ホームページ

## ……緊急時通報システム……



固定型



携帯型



市ホームページ

病気やケガなどの緊急時に非常ボタンを押す、または緊急ストラップを引くと、救急要請をすることができます。緊急時以外にも健康上の相談が24時間いつでもできます。

自宅の電話回線を利用する「固定型」と、携帯電話回線を利用する「携帯型」があります。

対 ・65歳以上の単身者

- ・家族と同居していても同様な状況になる方
- ・65歳以上の高齢者のみで構成される世帯で、身体的・精神的に不安があり、緊急時に対処できない方 など

### 利用者負担額

利用者区分	利用者負担額	
	固定型	携帯型
生活保護法による被保護世帯	0円	0円
世帯全員が市民税非課税	0円	年額6,336円
市民税が課税されている方のいる世帯	年額3,600円	年額9,936円

問 高齢者福祉課高齢者福祉係（内線3367）

／各行政センター内福祉係（☎ 152 / ㊟ 235 / ㊟ 143）

# いきいきデイサービスの

# 1日



## 10:00 健康チェック

検温・脈拍・血圧測定を行います。



## 11:00 健康体操

体操やレクリエーションを行います。



## 12:00 給食

栄養バランスを考えたお弁当を提供します。



## 13:30 趣味活動

活動内容は会場によって異なります。



## 15:00 終了



参加者は1会場あたり数人～15人程度で、相談員やスタッフがこまめにお声がけします。



### 利用者の方に聞きました!

“ 通い始めて18年目になります。夫が亡くなった後、娘の勧めで通うようになりました。皆さんとお話していると楽しいですし、相談員の方も対応が上手で優しいんですよ。自分の足で歩いてこれる限り、これからもずっと通い続けたいです。 ”



たけだ レイ子さん  
(89歳女性)



すずき ミキさん  
(93歳女性)

“ 人と集まって話せる場を持つのはいいことですね。笑うことってとても大事！みんな歩んできた人生が違うので、話して楽しいですよ。絵を描いたり、折り紙などのものづくりも楽しい。毎週皆さんと元気に会えるのを楽しみにしています。 ”

### 利用を希望される方は

一度会場を見学いただいてから、利用開始となります。見学の日は市が調整しますので、下記へご連絡いただくか、直接窓口へお越しください。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係（内線3278）／各行政センター内福祉係（☎ 152 / ㊟ 235 / ㊟ 143）