



# あんしんケアセンター鎌取

第10号 平成29年夏号 (年4回発行)

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された公的な相談窓口です)



H29.7.1 発行

## 元気なうちから始めよう！！ 介護予防への取り組み

### ①短期リハビリ型通所サービス

原則3か月間、運動機能向上・栄養改善・口腔機能の向上・認知機能の低下予防の複合プログラムに加え、理学療法士が作成する個別機能訓練プログラムを実施し、状態の改善、要介護状態の重度化を防ぎます。

対象：事業対象者(基本チェックリスト該当者)及び要支援認定者

問い合わせ：住所地を担当するあんしんケアセンター

### ②チャレンジシニア教室

高齢者を対象に、介護予防の視点を取り入れた実習・趣味活動・教養活動など、特に男性高齢者の興味を引くようなプログラムを行います。もちろん女性の方もご参加いただけます。

開催時期：平成29年6月～7月 11月～12月

対象：要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方

問い合わせ：千葉市高齢福祉課 043-245-5169

### ③シニアフィットネス習慣普及事業

高齢者を対象に、介護予防のため、フィットネスクラブの利用料の一部を助成します。

開催時期：市政だより又は千葉市高齢福祉課ホームページでご確認ください

対象：要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方

問い合わせ：千葉市高齢福祉課 043-245-5169

### ④シニアリーダー講座

介護予防につながる生活習慣や運動などを学ぶとともに、自主的な介護予防活動を推進するボランティアとして活動するためのグループワークなどを行います。

開催時期：平成29年6月～8月 平成29年12月～平成30年3月

対象：要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方

問い合わせ：地域包括ケア推進課 043-245-5168



### あんしんカード(名刺サイズ携帯用)

万が一、外出先で病気やケガで倒れた場合に備え、発見者や救急隊が対応できることを目的としたカードです。自分を守るために、周りの人に知っておいて欲しい情報を書くことができます。

「もしもの時」に備えて、お財布などに入れておきましょう。

発行元：民生委員児童委員協議会

### 熱中症にご用心!!

高齢者の方は

- ・からだの水分量が少ないため脱水状態になりやすい。
- ・ノドが渴いたと感じにくい
- ・汗をかきにくい
- ・暑さに気づきにくい

上記の特徴から熱中症になりやすいです

予防方法

- ノドが渴く前に水分・塩分補給
- 扇風機やエアコンを上手に活用
- 日傘や帽子の着用
- 通気性の良い、涼しい服を着る等

日頃から体調管理に気をつけましょう!



## 大金沢「健康相談会」開催

町内自治会や民生委員さんのご協力のもと、大金沢自治会館で「血管年齢」「脳年齢」を測定し、お茶を飲みながら皆さんと一緒に健康について考えました。皆さまの自治会でも、ご自身の健康について、一緒に考えませんか？職員がお伺いいたします。



## 千葉市あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」「家族の介護で困っているけれど、どこに相談していいかわからない」などお気軽にご相談ください。私たちが対応いたします。



覚えておきたい言葉



### 「ケアマネジャー」とは？

家族の相談に応じたり、本人の希望をお聞きし、適切な介護保険サービスが受けられるように、ケアプラン作成と関係機関等との連携を行う専門職。介護が必要な人と介護保険サービスをつなぐ役割があります。

## 楽しく参加できる地域の活動はこちら！

行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催)社会福祉協議会	毎月第2火曜日 13:30 ~ 15:00	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階 みんなの広場 主催)ボランティア	毎週水曜日 11:00 ~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催)社会福祉協議会	毎週月曜日 9:00 ~ 11:30	シニアリーダー体操 主催)シニアリーダー	イオンスタイル鎌取 月曜14:00~(月数回) 椎名公民館 毎週金曜 10:00~ おゆみ野公民館 毎週金曜 14:00~ 社会福祉協議会緑区事務所 毎週水曜 10:00~ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00~ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00~ エステシティおゆみ野 月1回 不定期
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催)社会福祉協議会	7月13日(木)13:30~ おゆみ野公民館 8月休み 9月14日(木)13:30~ 鎌取コミュニティーセンター		いきいきあんしん元氣塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催)当センター
やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催)やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜日は気功体操 9:00 ~ 9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館) 主催)ボランティア	原則、第4水曜日 13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
カフェ「虹の輪」 (パナソニックエイジフリー千葉東) 主催)虹の輪実行委員会	7月19日(水)13:30~ 9月20日(水)13:30~		

当日直接会場へお越しください。

### 【お問い合わせ】

千葉市あんしんケアセンター鎌取  
☎043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野3-16-1  
ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階



### 【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・  
おゆみ野中央・おゆみ野南・鎌取町・刈田子町・  
小金沢町・椎名崎町・富岡町・中西町・東山科町・  
平山町・古市場町・辺田町・茂呂町

### 【営業時間】

月～土曜日 午前9時～午後5時  
(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

