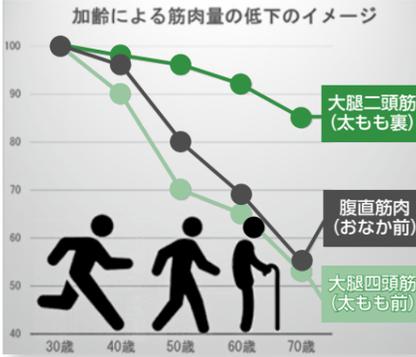




人生100年時代プロジェクト 「フレイル予防講座」



加齢による筋肉量の低下のイメージ

年齢制限はありません。「若いうちから」「年をとっても」を合言葉に、ぜひ一緒に参加してください。

厚 生労働省が発表したデータによると、日本人の平均寿命は「女性87・32歳」「男性81・25歳」。女性の2人に1人、男性でも4人に1人が90歳まで生きる時代になりました。

長生きできるようにするために、やれ「お金が不安」「健康が不安」と、老後を暗いイメージでとらえる人が増えていきます。「人生を楽しめる時間が長くなった」と前向きに考え、やりたいことを諦めない「すてきな大人」を目指ませんか？

point 筋肉は何歳になっても増やすことができる！

回	日時	内容	申込・定員・会場 など
1	7月19日(月) 午後1時30分～3時30分	講座：フレイルって何？ 実技：フレイル予防の三本柱 其の一「運動」 元気筋力モリモリ体操 体験：わたしは大丈夫？フレイルチェック	●申込先 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115 ●定員 先着30人 ●費用 受講料無料 ●持ち物など ・動きやすい服装 ・飲み物 ・筆記用具 ・ヨガマット(お持ちの方) ●会場 市役所1階 多目的ホール ※感染症対策により、日程や会場を変更し開催する場合があります。あらかじめご了承ください。
2	7月28日(水) 午前10時～正午	講座：フレイル予防の三本柱 其の二「栄養」 実技：元気筋力モリモリ体操 体験：三日坊主にさよなら、わたしのプラン～小さな目標を立ててみよう～	
3	8月6日(金) 午後1時30分～3時30分	講座：フレイル予防の三本柱 其の二「栄養(口腔)」 実技：元気筋力モリモリ体操 体験：三日坊主にさよなら、わたしのプラン～計画・小さな宿題を考えよう～	
4	9月7日(火) 午前10時～11時30分	講座：フレイル予防の三本柱 其の三「社会参加」 実技：元気筋力モリモリ体操 体験：三日坊主にさよなら、わたしのプラン～宿題はどうだった？計画を見直そう～	
5	10月22日(金) 午後1時30分～3時	体験：身体はどう変わった？フレイルチェック 体験：三日坊主にさよなら、わたしのプラン～目標達成？これからの計画を立ててみよう～	

おさらい！ 覚えていますか？ 地域包括ケアシステム

市政だより5・6月号で、住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組みづくり「地域包括ケアシステム」をご紹介しました。若い世代の減少と高齢者の増加により、支援を必要とする高齢者が増える一方で、支える医療・介護の人材は減少していき、将来的に既存の医療・介護サービスだけでは、必要な人が必要な時に支援を受けられなくなる可能性があります。そんな超高齢化時代に立ち向かうため、地域包括ケアシステムを進めるさまざまな取り組みを行っています。



住民が互いに助け合う新たな仕組み「住民主体サービス」のボランティア養成講座を開催します。日常生活にちょっとした手助けや交流があれば、元気に安心した暮らしを続けられる高齢者が増えていきます。そんな方を手助けできるような、支え合いの活動で役立つ知識を学び、自身のやりがいや安心に、そしていつまでも元気に暮らせる地域を目指して、活躍してみませんか？ 受講無料！ 年齢不問！ どなたでもお気軽にお申

い つまでも安心した暮らしを続けるためには、一人一人の「自助」によるケアで元かな生活をできるだけ長く続けること、そして地域住民の「互助」による支え合いで困ったときに助け合えることの2つが大切です。それらを応援する講座を開催します。

「地域の支え合い活動応援講座」
「困ったときに支え合える地域を目指した、支え合い活動を応援します」

※「住民主体サービス」の詳しい内容は、市政だより5・6月号に掲載の地域包括ケアシステムの記事をご覧ください。

●隣隣サポーター
日用品の買い物、ゴミ出し、電球交換など日常生活のちょっとした困りごとの解決の手助けや、孤立の防止や生きがい、交流の場となる参加者同士が支え合う居場所づくりを行う生活支援ボランティア。

●移動支援サポーター
通院や日用品の買い物、住民主体の通いの場など自立した生活に必要な移動を手助けする付添いボランティア。

●サポーター活動前に、基礎編①②と該当する応用編の修了が必要です。

●問い合わせ・申し込み
保健福祉部 高齢福祉課
☎82-1115

60～70代のサポーターが活躍しています！

『地域の支え合い活動応援講座』

回	日時	内容	申込・定員・会場 など
1	基礎編① 7月12日(月) 午後1時～3時30分	・ボランティアの基礎 ・介護保険制度と総合事業 ・予防救急	●申込先 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115 ●定員 20人 ●会場 市役所1階 多目的ホール ほか ※感染症対策により、日程や会場を変更し開催する場合があります。あらかじめご了承ください。
2	基礎編② 7月16日(金) 午後1時～3時40分	・高齢者の心身の特徴 ・認知症の理解	
3	応用編① (隣隣サポーター養成) 7月28日(水) 午後1時～5時	・活動時に注意することや安全管理の方法 ・訪問時の接遇マナー ・信頼関係を築くコミュニケーション	
4	応用編② (移動支援サポーター養成)	・移動支援の運転に必要な知識と心構え(ほか) ※応用編②は基礎編を受講または以前本講座を修了した方で希望する方へ、詳細が決まり次第お知らせします。	