

生活体力測定会

高齢者の健康づくりに役立ち、いつまでも健やかに過ごせるために生活体力測定会を実施します。「生活体力」とは日常生活でよく行われる動作ができる力のことをいいます。

対 象 市内の 65 歳以上の方

開 催 各地区(東桂・谷村・禾生・三吉・開地・宝・盛里)1回ずつ行います。※東桂地区は7月25日に実施しました。

内 容 健康チェック(血圧測定・問診)・生活体力測定・健康づくりのお話

※生活体力測定 日常生活において主要となる動作を次の4つに分けて測定します。

- ①起居能力(布団からの寝起き、畳からの立ち上がりなど)
- ②歩行能力
- ③身辺作業能力(着替えや高いものを取るなど肩を動かす動作)
- ④手腕作業能力(物をつかむなど指先が動くかどうか)



日 程

○盛里地区

開催日 8月21日(木)

受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午

場 所 旭小学校体育館

申込締切日 8月11日(月)

○三吉地区

開催日 8月25日(月)

受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午

場 所 いきいきプラザ都留

申込締切日 8月15日(金)

○宝地区

開催日 8月22日(金)

受付時間 午前9時30分～10時 終了時間 正午

場 所 宝小学校体育館

申込締切日 8月12日(火)

○開地地区

開催日 8月25日(月)

受付時間 午後1時30分～2時 終了時間 午後4時

場 所 いきいきプラザ都留

申込締切日 8月15日(金)

～高齢者の総合相談窓口～

こんにちは！地域包括支援センターです

Q 最近、生活の中で心配な事や困っている事があるんだけど…。どこに相談したらいいのかわからないよ。

A それなら、地域包括支援センターに相談してみてください！

Q 「地域包括支援センター」は、どんな事をしているの？

A 例えば…

- ・介護保険の申請受付、介護保険のサービス利用までの相談
- ・介護保険はまだ必要ないけれど、生活に不安がある方などの相談
- ・介護予防の対象になる方(要支援1・2の認定を受けている方)の、介護保険サービスの紹介やケアプランの作成など
- ・高齢者の皆さんの様々な権利の擁護(高齢者虐待や消費者被害など)
- ・その他、介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関する事など、どのような相談にも対応します！



Q 介護の相談だけではないんだね！場所はどこにあるの？

A いきいきプラザ都留の1階カウンター9番の窓口になります。

窓口に来ることが大変な場合は、電話での相談でも構いませんよ。

皆さんからの相談内容は、秘密厳守となりますので、お気軽にご相談くださいね。

※次回は、福祉サービスを紹介します。

問合先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 地域包括支援センター ☎(46)5114 内135