

～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：おばあちゃん、一人暮らしで調理が大変になったみたいで。最近、食事もちんと摂れていないみたい。私も遠くに住んでいたり、近所とも付き合いもなくなって。心配だな。お弁当を届けながら安否確認をしてくれるようなサービスはないかしら。

A：市で行っている「給食サービス」がありますよ。

Q：どんな人が対象になるの？

A：①65歳以上の一人暮らしの方

②65歳以上の虚弱な高齢者世帯の方などが対象になります。

Q：配食日は決まっているの？

A：日曜日～土曜日(週7日)の間で、必要な日だけ利用できます。

平日は昼食を、土・日曜日・祝日は夕食を配食します。

給食サービスは、原則として1人に対して1回行うことになっています。

Q：料金はどのくらいかかるの？

A：1食あたり 課税世帯 400円

非課税世帯 300円 になります

※調査をさせていただいた結果、非該当になる事もあります。詳しい内容については、ご相談ください。



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

初級から中級まで

★はつらつ鶴寿 湯の日

お湯につかり、心安らぐ時間を過ごしてみませんか。日ごろの心身の疲れを癒し、リラクセスしていただくための「お湯の日」です。ぜひ、この機会に「心身の休息」をとってください。保健師による健康相談(午前中)も行います。

日時 10月17日(金)

午前10時～午後9時

場所 芭蕉月待ちの湯

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 先着200名

参加料 無料

問合先 市民生活課 年金・医療担当

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

★はつらつ湯友健康講座

～健康づくりを温泉で～

自らが地域社会の一員として過ごしていくために、温泉と自然環境を利用した健康づくりプログラムです。「芭蕉月待ちの湯」を中心とした豊かな森林と清冽な溪流が流れる戸沢の森和みの里で、健康づくりに参加してみませんか。事業終了者には「はつらつ湯友健康講座修了証」を交付します。

日程および内容

第1回 温泉で健康づくり

日時 10月22日(水)午前10時～正午
講師 温泉入浴指導員・保健師

第2回 歯と口のおはなし

日時 11月5日(水)午前10時～正午

講師 歯科衛生士

第3回 食生活を大切に

日時 11月19日(水)午前10時～正午

講師 栄養士

第4回 よい運動習慣を

日時 12月3日(水)午前10時～正午

講師 健康レクリエーション指導士

第5回 リラクセスとまちの健康づくり

日時 12月17日(水)午前10時～正午

講師 アロマセラピスト・保健師

共通事項

場所 芭蕉月待ちの湯

対象者 受講する市内65歳以上の方

※入浴・運動制限のない方

定員 30名

参加費 1,000円

申込締切 10月17日(金)

※ただし、定員になり次第締め切ります。

申込・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

