

## 高齢者福祉と介護保険に関するアンケート調査にご協力を

市では高齢者福祉施策の基  
本方針を示す「第7期大綱白  
里市高齢者福祉計画・介護保  
険事業計画」（平成30年度、  
平成32年度）の策定に取り組  
んでいます。

## 頭の体操講座

認知症予防に効果的とされ  
る有酸素運動を中心に、拮抗  
体操（左右異なる動きを取り  
入れた体操）など自宅でも続  
けられる運動をご紹介します。  
ます。

調査票が届いた方は、ご協  
力をお願いします。  
▼調査対象  
・要支援・要介護認定を受け、  
自宅で介護を受けられている方  
・40歳以上の方  
※無作為に抽出します  
▼高齢者支援課介護保険班  
☎0475(70)0309

## 地域包括支援センターだより ～在宅介護支援センターの活動から～

### 高齢者の 相談窓口

在宅介護支援センターでは、高齢者世帯  
や一人暮らしの方を訪問したり、ふれあいき  
いきサロンや老人会に参加しています。今  
回は、地域で元気に生活されている高齢者  
の方に「元気の秘訣」を伺いました。

- ・自転車は危ないと子どもたちに止められ  
てから、歩いて買い物に行っています。
- ・いろいろな地区の行事にスタッフとして参  
加しています。
- ・一人暮らしだと生活時間が自由になるの  
で、疲れたらすぐ休むようにしています。
- ・犬や猫を飼っています。犬や猫たちのため  
にも元気であることが目標です。
- ・いろいろな種類の野菜を食べます。食事  
の内容や量にも気を付けています。
- ・近所の方が気づかって声を掛けてくださ  
います。家のまわりをきれいに片付けるよう  
心掛けています。
- ・エネルギーは夜の晩酌です。休肝日と飲  
酒の量を決めています。
- ・お隣さんとの縁側でのおしゃべりは毎日  
です。
- ・できるだけ人に頼らないで自分でできるこ  
とは少しずつでもやります。

皆さんに共通していることは、毎日の暮ら  
しの中で「意欲」を持って「前向きに」過  
していることです。自分の体調管理をしな  
がら、できる限り自分のことは何でも行うと  
いう姿勢が感じられます。

これからの超高齢化社会の中では、健康  
寿命を延ばし地域社会の一員として元気に  
暮らしていくことが大切です。  
ふれあいきいきサロンや老人会のほ  
か、公民館活動や、高齢者支援課で開催  
しているいきいきクラブ・元気クラブ等  
にも積極的に参加してみたいかがで  
しょうか。

※高齢者の相談窓口として各種相談を受け  
付けています。自宅等に訪問することもでき  
ますので、お気軽にご相談ください。

▼地域包括支援センター  
☎0475(70)0439  
FAX 0475(70)1093  
在宅介護支援センターおおあみ緑の里  
☎0475(73)5146  
在宅介護支援センター杜の街  
☎0475(70)1666

▼参加費 無料  
▼募集人数 50人  
▼申込方法 II 高齢者支援課の  
窓口または電話にて申し込み  
▼持ち物 II 水分補給のための  
飲み物 汗拭きタオル、上履き  
▼その他 II 運動ができる服装  
で参加  
▼対象 II 市内に住所を有する  
65歳以上の方  
☎0475(70)0332

## 65歳からの貯筋(ちよきん) アップ講座

高齢になっても、いつまで  
も元気に生活できるように、  
体の貯筋(体力向上・筋肉維  
持)をしませんか。自宅で簡  
単にできる運動をご紹介します。  
いまの健康を保つためにも、



▼講師 II 健康運動指導士 岩  
沢 妙子氏  
▼対象 II 市内に住所を有する  
65歳以上の方  
▼参加費 II 無料  
▼募集人数 II 25人



▼申込方法 II 高齢者支援課の  
窓口または電話にて申し込み  
▼持ち物 II 水分補給のための  
飲み物と汗拭きタオル  
▼その他 II 運動ができる服装  
と靴で参加  
▼申込書配布場所 II 各社会福  
祉協議会、千葉県弁護士会、  
千葉司法書士会、千葉県社会  
福祉士会、千葉県社会福祉協  
議会  
※千葉市社会福祉協議会のホ  
ームページからもダウンロード  
できます

## 成年後見制度研修会

▼日時 II 3月12日(日)13時～16  
時5分  
▼会場 II 千葉市生涯学習セン  
ター2階ホール  
▼参加費 II 500円(資料代)  
▼募集人数 II 先着300人  
▼申込方法 II 申込書をファク  
スまたはメールで送信  
▼申込締切 II 3月3日(金)必着  
▼申込書配布場所 II 各社会福  
祉協議会、千葉県弁護士会、  
千葉県後見支援センター  
☎043(204)6012  
FAX 043(204)6013  
☐smile@chikakenshakyoo.com

## 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。