

## 介護予防、早め早めに取り組もう！～介護予防教室～

高島市では、高齢者の方がいつまでも自分らしくイキイキとした生活が送れるように、さまざまな介護予防教室を実施しています。それぞれの体力に合わせて、自分でできる介護予防に取り組んでみませんか。自分の体の変化に気付いたら、早めに介護予防に取り組みましょう！！  
おたっしや問診や生活機能評価（健診）の結果で介護予防教室の利用が望ましいと思われる方には、地域包括支援センターからお誘いしますので、お気軽にご参加ください。  
ご家族の「行ってみたら？」のひと言も大きな応援になると思います。

### 元気づくり運動教室（トレーニングマシン使用）

「畑仕事はしているけど、膝が痛くて歩くことがしんどい」  
「最近、よくつまずいたり、こけたりする」

というように足腰の衰えを感じている方の教室です。トレーニングマシンを使い筋力向上を目指します。

- ▼期 間  
（第1期） 8月21日（金）～11月16日（月）  
（第2期） 11月20日（金）～ 2月26日（金）  
週2回 全24回

▼場 所 いきいき元気館（新旭）  
※会場まで送迎あり。

▼参加費 1回300円（施設利用料）

#### ☆去年の参加者の声

「お店までの30分の歩行が楽にできるようになった！」  
「押し車なしで旅行に行けた！」



### お口の元気づくり教室

「歯の調子が悪くて食事がおいしくない」  
「口の渴きが気になって、いつもお茶を飲まないといられない」

というように、お口の機能低下がみられる方のための教室です。お口の手入れの仕方や飲み込み体操、だ液腺マッサージ、入れ歯の手入れの方法などを身につけられます。

- ▼期 間 10月～12月（予定） 全4回  
▼場 所 市内各保健センター  
※送迎はありません。  
▼参加費 無料



#### ☆去年の参加者の声

「口の中が気持ちいいです。歯ぐきの腫れもなくなりました！」



介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。  
圏地域包括支援センター ☎(22)0193 ☎(22)0292  
市役所別館1階 JR近江今津駅西側

### 元気づくり運動教室

足腰の弱りのある方の教室です。マシンを使わないストレッチ体操や筋力トレーニングを中心とした運動教室です。

- ▼期 間 10月1日（木）～12月17日（木）（予定）  
週1回 全12回  
▼場 所 今津老人福祉センター  
高島保健センターの2か所  
※会場までの送迎あり。  
▼参加費 無料

#### ☆去年の参加者の声

「立ち上がってから歩き始めるまでがスムーズになり、家族に『変わったね』と言われます！」



### 元気づくり栄養教室

「たくさん食べているつもりなのに体重が増えない。」  
「血液検査で栄養の状態がよくないと言われた」

と食生活を見直したい方の教室です。どんな食品を選ぶとよいのか、食事の内容や量について学習します。

- ▼期 間 10月～12月（予定） 全4回  
▼場 所 市内各保健センター  
※送迎はありません。  
▼参加費 無料

#### ☆去年の参加者の声

「一人暮らしだと調理がつい面倒で、お菓子が食事になる。それが悪いとよく分かりました。」  
「お惣菜でも選び方が分かりました。」

## i information

電話相談  
**全国一斉生活保護110番**  
司法書士による生活保護に関するあらゆるお悩みの無料電話相談を実施します。  
▼日 時  
8月1日（土） 10時～16時

滋賀行政評価事務所 行政相談課  
☎077(563)1100  
高島市行政課 ☎(25)8000

相談は無料で予約不要です。秘密は厳守されます。  
▼日 時  
7月24日（金） 13時30分～16時  
（受付/13時～15時）  
▼場 所  
今津東コミュニティセンター  
3階大ホール

高島土木事務所／県の行政全般  
○高島市／高島市の行政全般  
○滋賀県司法書士会／登記、相続、多重債務、成年後見等  
○滋賀県社会保険労務士会／国民年金、労災保険、雇用保険  
○滋賀県行政書士会／遺言書の書き方など  
○行政相談委員／国の行政全般  
○滋賀行政評価事務所／国の行政全般

### お知らせ

#### 自動車税を納めましたか！?

滋賀県では、平成21年度に課税した自動車税が未納となっている方に対し、7月21日付けで督促状を発送します。

未納の方は、そのまま放置されると、預金・給与・自動車等の差押えを受けることとなりますので、通知書に記載の金融機関や県税事務所などで早急に納付してください。  
なお、やむを得ず納付できないご事情がありましたら、下記の県税事務所まで必ず連絡をしてください。

滋賀県西部県税事務所 高島納税課  
☎(22)6017  
滋賀県自動車税事務所  
☎077(585)7288

相談受付  
☎0120(052)088  
（全国共通・通話料無料）  
▼その他 事前予約不要  
滋賀県司法書士青年会  
☎0749(48)7444

## 元気生活 ぷら・す

### 口元から元気に！

日々の生活の中で「歯」は欠かせない体の一部です。3度の食事を楽しんだり、人と話したり、顔の表情を豊かにしたり・・・。豊かな生活には、歯だけでなく、歯ぐきや舌、頬やのどの筋肉などが複雑に関係しています。あなたの「口元」は元気ですか？  
元気カレッジ「めざせ！ 健口長寿」に、ご参加ください。



### ◆家族介護教室7・8月の予定

市内の家族会との交流も兼ねた教室です。仲間に支えられながら、また介護を続けられるパワーをためましょう。

#### 《手軽にできるリラクゼーション》

- ・7月31日（金）
- ・丸八百貨店（朽木）

#### 《大人のぬり絵でポストカード作り》

- ・8月21日（金）
- ・CafeCozy（今津）

- ▼時 間 11時～15時  
▼参加費 昼食代、材料費など(1,000円程度)  
▼申込方法  
前日までに地域包括支援センターへ

### 元気カレッジ8月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。

- ▶時 間：10時～正午 ▶持ち物：お茶、タオル  
（「めざせ！ 健口長寿」は歯ブラシ、手鏡、コップ）  
※申込不要

圏地域包括支援センター ☎(22)0193

場 所	開 催 日	テ ー マ
マキノ保健センター	8月10日（月）	転ばぬ先の体力づくり
今津保健センター	8月21日（金）	元気の源 いただきます！
やまびこ館（朽木）	8月28日（金）	目指せ！ 健口長寿
高島保健センター	8月 3日（月）	転ばぬ先の体力づくり
やすらぎ荘（新旭）	8月 7日（金）	
安曇川保健センター	8月31日（月）	