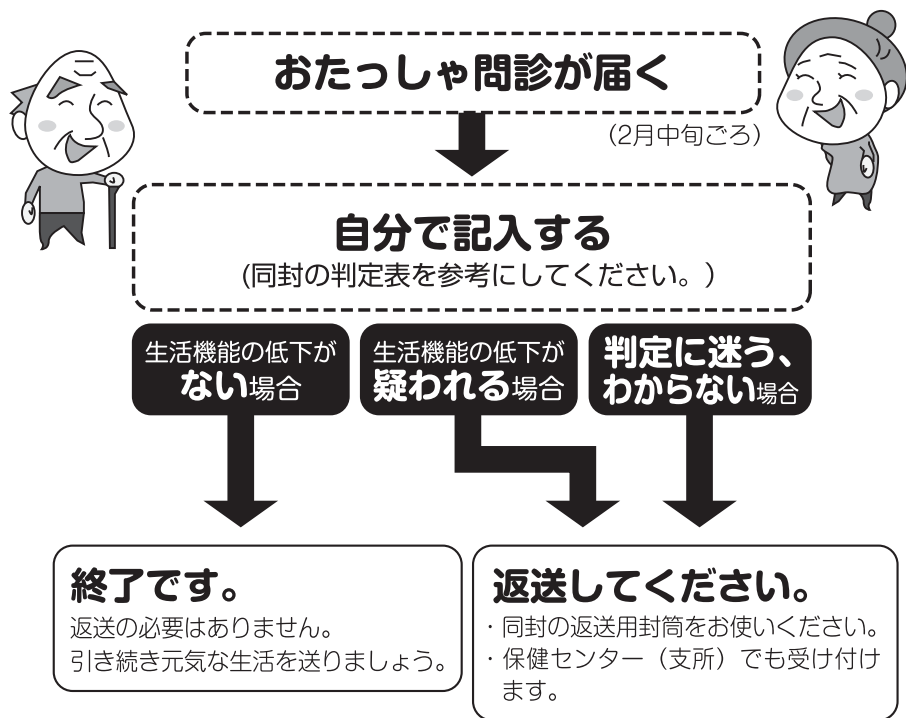


65歳以上の皆さん！ おたっしや問診で生活機能を確認しましょう！！



おたっしや問診（基本チェックリスト）は、介護予防の健診「生活機能評価」に先立ち、心身の状態を確認するものです。早期に生活機能の低下に気づき、元気なうちから介護予防に取り組み、自分らしくイキイキとした生活を送りましょう。※生活機能とは、日々の生活を維持していくために必要な心身の能力をいいます。

対象者

平成22年4月1日時点で65歳以上の方（要支援・要介護認定を受けている方、施設へ入所されている方を除く。）

手 順

2月中旬に郵送される問診票を記入し、生活機能の低下が疑われる場合や、判定に迷う場合は、問診票を返送してください。その問診票を地域包括支援センターで判定し、「生活機能の低下が疑われる」方には、5月以降に行われる健康診査等にあわせて「生活機能検査」を受けていただきます。結果により元気づくり教室などを紹介します。

提出期限

2月28日（日）まで（期限を過ぎても随時受け付けます。）

返送いただいた問診は、判定の上、

①生活機能の低下がない場合

3月以降に結果をお知らせします。（引き続き元気な生活を送りましょう）

②生活機能の低下が疑われる場合

4月末～5月上旬に「生活機能検査受診券」をお送りします。5月以降の集団健診や個別健診にあわせて「生活機能検査」を受診してください。

★元気づくり教室に参加された方々の声★

（足腰の元気づくり）

・「このまま動けなくなったらどうしよう」と家でふさぎ込んでいたが、参加して今は前向きな気持ちで生活できるようになった。家事の合間に、教室で習った体操をしている。

（低栄養の予防）

・今までは好き嫌いを優先した食べ方だったが、これからは栄養を考えた食事を入れていきたい。

（お口の元気づくり）

・教室で入れ歯や自分の歯の手入れの仕方を教えてもらい、毎日続けていたら、どんどんきれいになっていくのがわかって歯の手入れをすることが楽しく感じた。歯がきれいになっただけでなく、歯ぐきの腫れもおさまった。



家族介護教室のお知らせ

- ▼日 時 3月18日（木）11時～15時ごろ
- ▼会 場 高島保健センター
- ▼内 容 体を動かしてリフレッシュ
- ▼参加費 昼食代（1,000円程度）
- ▼申込み 前日までに地域包括支援センターへ



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。

☎ 地域包括支援センター

☎ (22) 0193 FAX (22) 0292
市役所別館1階 JR近江今津駅西側



たかしま市民協働交流センターの役割

昨年5月にオープンした“たかしま市民協働交流センター”は高島市民がより元気に生き活きと生活が出来る事を目指して、次の様な3つの機能を受け持っています。もちろん運営委員やスタッフだけで出来る事ではないので、市民の皆さんと一緒に考え行動していきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



たかしま市民協働交流センターが担う3つの機能とこれまでの活動！

機能その①「市民活動ネットワーキング」

主な活動！

- ・市民活動団体のデータベース作成（H21/5～6）
- ・たかしま市民活動屋台村の開催（H21/8）
- ・情報誌「たかしまウオッチ」発行（H21/8, H21/11, H22/2）
- ・エコキャップの回収活動のコーディネート（H21/8～）



機能その②「まちづくり委員会の支援」

主な活動！

- ・各地域まちづくり委員会への参加（H21/5～）
- ・交流会の実施（まちづくり委員会、NPO法人）



機能その③「まちづくり政策研究」

主な活動！

- ・区長、自治会長会議でセンターの紹介（H21/11）
- ・地域課題への取り組みのひとつとして雪かきワークショップの開催（H22/1）

新サービスが加わりました！！

パソコンで資料を作成する際、一太郎を使いたいという利用者がたくさんおられました。word、excel、画像編集ソフトに加え、一太郎のソフトも追加しましたので、より快適にご利用頂けると思います。パソコンはどなたでもご利用可能なのでお気軽にお越しください。



このコーナーへの掲載希望はこちらまで！

- ◆〒520-1622 滋賀県高島市今津町中沼1-4-1（今津東コミュニティセンター内）
- ◆TEL：0740(20)5758 FAX：0740(20)5757
- ◆U R L：http://tkkc.takashima-shiga.jp/
- ◆E-mail：webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp
- ◆開館時間：10時～19時（日曜日 9時～17時）
- ◆休 館 日：月曜日・火曜日・祝日

元気生活 ぷら・す

認知症サポーター養成講座 ～ 広がれオレンジリングの輪 ～

朽木中学校

人権学習会として開催されました。

生徒の感想

★周りの人がちゃんと認知症のことをわかっていれば、住んでいけると思った。（1年生）

★認知症になった人本人が一番困っているということを知った。（2年生）

★困っている人がいたら、できることをする。「どうしたんですか？」とか声をかけるなど、少し勇気があるかもしれないけど、すごくいいことだと思う。（2年生）



★これから医療がすすみ、認知症がいつか治る病気になってほしい。そして、その中でも家族が支えてあげないといけないので、家族や地域で協力が必要だと思った。（2年生）

★間違えていることや物忘れについては、そのことについて指摘しないといけないと思っていたけど、それでは認知症は治っていかないということを知り、そのような時には優しく接していかないといけないと思った。（3年生）

★自分の住んでいる地域にも認知症の方がいる。その方が困っているとき、自分はすることもできなかったことがある。でも今日の人権講演会を聞いて、次からはどうすればいいのかわかった。（3年生）

★僕たちの身近にあるものだすごく思った。認知症はいつなるかわからないし、それに僕たちの周りには、いっぱいお年寄りがいるので、今日の話を聞いて本当によかった。（3年生）

