

やってみよう!!「高島あしたの体操」

「高島あしたの体操」は、普段の生活に必要な筋力、柔軟性、バランスを維持・改善し、転倒・骨折、腰痛の予防になるように考えています。



★体操の特徴

- ・下肢筋力の向上を目指した体操で、8種類の体操で構成しています。
- ・自分の体力に合わせて「基本の体操」と「低強度の体操」から選べます。
- ・おなじみの「琵琶湖周航の歌」を使用しています。

「高島あしたの体操」を使い、今津地域と安曇川地域で介護予防教室を実施しています。体操する時は真剣に、そして休憩時間は笑いの絶えない教室になっています。

参加されている方からは「身体の調子がよくなった」「足によく効くわ…」「なかなか家では続けられないけどみんなと一緒にならできる」など好評です。



《高島あしたの体操は、介護予防教室で》

身近な会場でコツコツと。気心の知れた仲間と体操を始めませんか？ 教室（全12回）を始める条件は次のとおりです。

- ・1～2週間に1回の教室が継続できること
- ・会場があり、椅子が準備できること
- ・DVDかビデオを見ることができること
- ・10人程度の参加が見込めること

☆関心のあるグループは、保健センターにご連絡ください！

《1回だけの体験出前講座も》

「高島あしたの体操」に興味のあるグループへ、体験出前講座に行きます。ぜひ「高島あしたの体操」を試してみてください。身近な場所で、気心の知れた仲間と一緒に体操に取り組み、健康長寿をめざしましょう！



認知症の方への上手な接し方、学びませんか。

「認知症サポーター養成講座」受講者募集

認知症への理解を深め、見守りと少しの手助けができる地域を目指して認知症サポーター養成講座を開催します。どなたでも参加できる市民講座です。

▼日時 11月22日(木)・30日(金) 13時30分～15時

▼場所 今津老人福祉センター

▼対象者 高島市に在住・在勤の方

▼内容

第1回目：認知症の基礎

第2回目：認知症の方や家族への関わり

講師：キャラバン・メイト、

認知症介護指導者 渡辺 哲弘さん

▼参加費 無料

▼募集期間 11月1日(木)～21日(水)

▼申込方法 電話

■家族介護教室■

11月22日(木) 11時～15時

場所／新旭保健センター

内容／11時～情報交換

13時～勉強会「きほんの介護食」

講師／高島市民病院

中村しず子 管理栄養士

※午前のみ、午後への参加でもかまいません。お弁当を注文される方は昼食代として千円が必要です。開催日の前日までにお申し込みください。

11月28日(水) 13時～15時

場所／安曇川保健センター

内容／若年性認知症と家族のための学習会

講師／渡辺哲弘さん

北部健康いきいき応援センター

☎(22) 5101... 今津保健センター

☎(22) 0193... 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎(32) 4413... 安曇川保健センター

☎(32) 2520... 地域包括支援センター

【注意点】

- ▼販売目的を隠すなどして呼び出して勧誘するアポイントメントセールスである。
- ▼長時間にわたり勧誘し、契約するまで帰れない状況にする。
- ▼20歳代の若者をターゲットにしている。



【アドバイス】

- ◎知らない人や業者からの呼び出しには出向かない。
- ◎万一出かけたとしても、必要のない契約はきっぱりと断る。
- ◎アポイントメントセールスは、契約場所が店舗でも不意打ち性が高いので、契約書面を受け取ってから8日以内ならクーリング・オフ（無条件契約解除）ができる。
- ◎一度契約したことのある人は二次被害に注意する。

☎生活相談課 ☎(25) 8125

チラシを見てアクセサリーの全員プレゼントに応募後、「店までプレゼントを受け取りに来てほしい」と電話がかかってきた。出向いた店でプレゼントを受け取った後に、50万円のペンダントを勧められ、5時間にわたりしつこい勧誘を受けて断りきれず契約をしてしまった。



若者を狙う商法

プレゼントをもらわずが。。。。

市長手帳

もみじの秋、文化の秋、火の用心の秋！



全国から紅葉の便りが伝えられ、日ごとに秋の深まりを感じる今日この頃です。

市内では、毎年11月3日の文化の日を中心に、各地で文化祭や収穫祭などの催しが行われていますが、日頃の趣味や生涯学習など熱心に取り組んでおられる活動の成果や作品などが発表され、その出来栄にいつも感心しています。そういった取り組みは、地域社会の結びつきが実感できる大切な行事だと思っています。

さて、これから冬にかけては空気が乾燥し、火災が発生しやすい気候になり、また、ストーブなどの火気を使う機会も多くなってきます。こうしたことから、毎年、11月9日から15日までの1週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定められています。この期間中は、火災が起らないよう消防本部や消防団を中心に防火啓発活動が行われます。

昨年、市内では24件の火災が発生しており、内13件は建

物火災でした。幸い、犠牲となられた方はおられませんでした。3名の方が負傷されました。建物火災では、高齢の方や幼い子どもの逃げ遅れなどにより、命の危険につながることも考えられますので、皆さんお一人おひとりが、火災予防の意識を持っていただきますようお願いいたします。