

目次・トピックス

- <選挙>11月9日 は
衆議院議員総選挙... 2 ~ 5
- <暮らしの情報>... 6 ~ 12
保育所・学童保育室の入所児を募集... 7
さやま環境市民ネットワークが設立... 9
- <市民情報>... 13 ~ 14
- <相談案内>... 15

お知らせ版 2003. 10.25

老人福祉センター としとらず 宝荘・寿荘・不老荘 いきいき元気まつり

老人福祉センターで「いきいき元気まつり」を開催します。転倒骨折の予防を中心に「生活の中で役立つさまざまな知識」を学び、いつまでも元気に過ごしましょう。

宝荘会場.....11月14日(金)	
13時~15時	転倒骨折予防のための体操と話 (埼玉医大短期大学理学療法士)
不老荘会場.....11月20日(木)	
10時~10時15分	オープニングセレモニー・リズム体操
10時15分~11時30分	レクリエーションで楽しく体を動かそう (レクリエーションコーディネーター)
13時30分~15時	転倒骨折予防のための体操と話 (埼玉医大短期大学理学療法士)
寿荘会場.....11月28日(金)	
10時~12時	転倒骨折予防のための転倒危険度 チェックと計測など
13時30分~15時	転倒骨折予防のための体操と話 (埼玉医大短期大学理学療法士)

各会場とも保健福祉相談会を実施。宝荘は12時から、寿荘では手工芸や書道などの作品展も開催

骨折の予防がどうしても大切なのでしょうか
 全国で5人に1人、狭山市では7人に1人が65歳以上の高齢者です。その中で介護が必要な方は約1割、大半の方は元気に生活しています。一方、介護が必要となるきっかけで増えているのが骨折。そして高齢者の骨折の原因は90%が転倒によるものです。ですから、介護が必要な状態にならないよう、転倒骨折を予防することはとても大切です。

介護予防のほかに 骨折予防の10か条

人々とできるだけ多くの会話をする
 自分でできることは何でも自分でする
 自分自身のこれまでを自分でほめる
 自分に合った出番を自分でつくる
 周囲の人々や小さなできごと感謝する
 後継者に引き継ぎたい大切なものを持つ
 生きがいは状況により早めに切り替える
 体が硬くなりがちでも心は柔らかにする
 心細くなったときは誰かに甘える
 病氣・けがに先回りして健康に気をつける

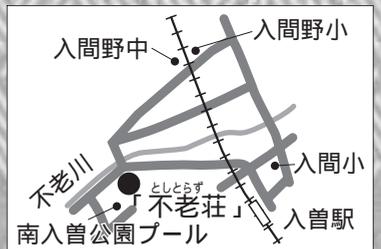
老人福祉センターってどんな施設？

市内3か所の老人福祉センターでは、高齢者の皆さんが毎日健康に過ごせるよう入浴施設を設け、健康増進事業や教養教室、季節の行事を行っています。市内在住で60歳以上ならどなたでも無料で利用できます。利用時間は9時~16時30分です。来所には、福祉循環バス茶の花号をご利用ください。また、老人福祉センターバスでの送迎をご希望の方は、各センターにお問い合わせください。

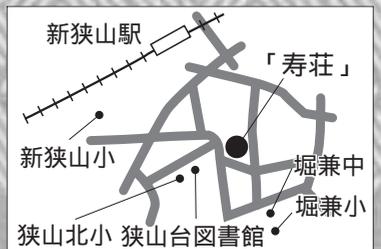
宝荘 952-7777
 柏原 612
 (智光山公園内北側)
 月曜日・祝日が休館



不老荘 957-3502
 南入曽 737-1
 金曜日・祝日が休館



寿荘 959-7241
 加佐志 513-2
 月曜日・祝日が休館



問合せ高齢者福祉課内線 1573 各老人福祉センターへ