

もしものときの備えで安心!

あんしんキーホルダー

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

個人の登録番号と高齢者なんでも相談センターの連絡先が記載されたキーホルダーです。外出先での緊急時に医療機関や警察署、消防署などが同センターへ連絡を取り、登録してある情報を基に身元の確認や家族への連絡を行います。

※すでにキーホルダーをお持ちの方で、住所、電話番号、緊急連絡先、かかりつけ医療機関が変更となった方は、お住まいの地区を担当する同センターへお知らせください。

人 65歳以上または40～64歳で介護保険の認定結果が要介護・要支援の市民 申 お住まいの地区の同センターへ



救急医療情報キット

☎①高齢者支援課 ☎0422-29-9271、
☎②障がい者支援課 ☎0422-29-9233

かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などを記入したシートを保管するためのキットです。冷蔵庫など見つけやすい場所に保管しておくことで、救急搬送時の迅速な対応に役立ちます。

人 ①65歳以上の市民、②65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた市民、または指定難病患者(障害者総合支援法の対象疾病)のみの世帯 物 ②支給対象であることが分かる手帳 申 ①高齢者支援課(市役所1階12番窓口)またはお住まいの地区の同センター、②障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ



みたか認知症あんしんプラン



☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

「探す・見つかる・備える」の三つの安心で、認知症の当事者とご家族の安心な暮らしをサポートします。

① 高齢者等位置情報確認システム

24時間対応で位置情報の検索ができる居場所確認用端末機(写真)を貸し出します。

人 認知症で居場所が分からなくなったことがある高齢者などを在宅で介護している市民 料 月額220円



② ただいまシール

衣類や持ち物に貼ったQRコードを読み取るだけで、困っている高齢者を見つけた人からご家族へ、匿名で連絡が届きます。

人 認知症で帰宅が困難になる恐れのある市民



③ 個人賠償責任保険制度

認知症の人が起こした偶発的な事故による損害賠償(上限1億円)のほか、交通事故による死亡・後遺障害にかかった費用、死亡時の見舞金などを補償します。

人 ①②のいずれかを申請した市民

申 いずれも申込書(市HPまたは同課(市役所1階12番窓口)で入手)を同課窓口へ

栄養料理教室

たんぱく質しっかり!!元氣な食卓(フレイル予防)

所 ①大沢コミュニティセンター ☎0422-32-6986、
②牟礼コミュニティセンター ☎0422-49-3441



夏野菜の回鍋肉(ホイコーロー)、春雨サラダ、卵と豆腐のレンジ蒸しを作ります。

日 ①9月17日(木)午前10時15分から、②26日(土)午前10時30分から 人 在学・在勤を含む市民16人 講 管理栄養士の①森幸代さん、②早川宏子さん 料 ¥500円 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク 申 ①大沢コミュニティセンター窓口・☎0422-32-6986、②8月17日(月)から牟礼コミュニティセンター窓口へ(いずれも先着制)

特別講座

女性のための食事のエッセンス

所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎0422-71-0025

健康を保つ食事とお薦めレシピを紹介します(試食あり)。

日 9月11日(金)午前10時30分～正午 人 在学・在勤を含む市民18人 講 管理栄養士の奈良理香子さん、早川宏子さん 申 同センターHP、または窓口・☎0422-71-0025へ(先着制)

※調理実習はありません。



福祉Laboどんぐり山

連載第9回



暮らしと健康を考える体験の場 —誰もが訪れたくなる施設を目指して

☎同施設 ☎0422-24-7099

同施設では、在宅医療や介護を支えるさまざまな機器やサービスを知っていただけるよう、それらの展示を行っています。ボタン一つで離れて暮らす家族とつながり、お互いの安否や室温などを確認できるサービスや、ベッドが椅子の形に変わり、起き上がりや立ち上がりをサポートする福祉用具など、在宅での暮らしを支える機器やサービスを実際に体験することができます。

また、毎日の健康づくりのきっかけとなる健康測定機器も用意しています。画面に触れるだけで血管・脳年齢を測定できる機器のほか、体内に蓄積した糖化物質(AGEs)の度合いを測定できる機器などをご利用いただけます。

安心して暮らすためのヒントを見つけ、ご自身の健康状態を確認する場として、ぜひ気軽にお立ち寄りください。



見守りボタン



離床支援ベッド

健康見える化測定会 —カラダの声を聞こう!



「自分の健康状態を知りたい」「運動不足が気になる」と感じている方などを対象に、筋肉量や骨の健康度、血管年齢などを測定します。また、その結果を基に栄養相談も受けられます。楽しみながら体を「見える化」し、今後の健康づくりについて考えてみませんか。

日 9月24日(木)午後1時30分～3時30分、25日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 人 在勤・在活動を含む65歳以上の市民各回15人 所 同施設(送迎バスあり) 物 着脱しやすい靴・靴下 申 8月17日(月)午前9時から同施設 ☎0422-24-7099・0422-24-7350へ(先着制)