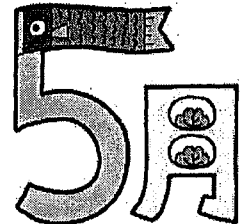


青葉が美しい季節となりました。外出するのに良い気候ですね。
体は暑さを感じていなくても、意外と汗をかいています。
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。



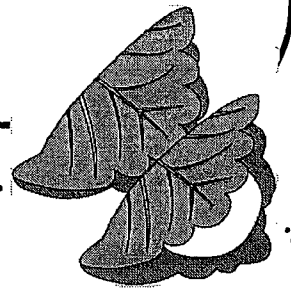
今月のお知らせ

参加者を募集します！
平成29年度いきいき生活のためのプログラム

毎月1回開催、2月までの講座です。参加は事前の申込が必要です。

日時 (1回目) 平成29年5月24日(水) 午前10時～11時30分
会場 拝島町高齢者福祉センター 第1集会室
定員 20名
対象者 拝島町・田中町・緑町にお住まいの65歳以上の方で介護保険に該当しない方
内容 健康チェック 介護予防体操 ミニ講座
(健康や生活に関する話・介護制度について等)

参加費 無料
申し込み・お問合せ 昭島市西部地域包括支援センター 愛全園
☎ 042-513-7651



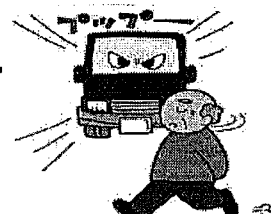
◆ **高齢者の交通安全** ◆

高齢者のみなさん、守っていますか？交通ルール

高齢歩行者の交通事故の主な原因は「信号無視」「横断禁止場所横断」です

高齢者の交通事故が多発しています！

ドライバーに見えやすいように、明るい色の服装や反射材用品を身に付けて
外出しましょう。



～いつまでもいきいきと暮らすために・生きがい・健康・仲間づくり～

昭島市で行われている、おおむね65歳以上の方のサービスを紹介します。
気候のよいこれからの季節、外にててみませんか？(☆・・・お問合せ先)



高齢者福祉センター

※市内在住の60歳以上の方が利用できます。

☆松原町センター TEL 541-3107

☆朝日町センター TEL 546-5167

☆拝島町センター TEL 542-4083

趣味や健康づくり、交流等のための施設で、入浴(月・水・金曜日・松原町センター/入湯料¥100)やマッサージ器(無料)も利用できます。

シルバーゆうゆう事業

65歳以上の市民の方は、市内浴場(三光湯・昭和湯・富士見湯)に介護保険証を提示すると¥100で利用できます。

※水・土曜日のオープンから2時間以内に入場された方。

☆高齢サービス係 TEL 544-5111
(内線 2172・2173)

車いす貸出サービス

介護保険を利用していない方を対象に、6か月間、車いすの貸し出しを行います。ただし、認定申請中に限り一時利用できます。(無料)

☆社会福祉協議会 TEL 544-0388

日常生活用具の給付

身体機能の低下により必要になった、ポータブルトイレ・スロープ・歩行支援用具・入浴補助用具・歩行補助車を給付します。

※限度額及び一部自己負担あり。介護保険制度の利用が優先です。

☆高齢サービス係 TEL 544-5111
(内線 2172・2173)

高齢者介護予防セミナー ※募集期間あり

健康を維持するための筋力トレーニング・健康維持体操・音楽療法を行います。※介護保険の要支援・要介護の方は除く)

期間 3か月(4・7・10・1月スタート)

定員 各15名

場所 保健福祉センターあいぼっく

参加費 1回250円(送迎・食費・材料費は別途)

☆介護保険係 TEL 544-5111
(内線 2146・2147)

☆あすはの会 TEL 544-5033

就業機会の提供

60歳以上の健康で働く意欲があり、社会奉仕活動などを希望される方は、会員登録後に就業の機会を提供します。

☆シルバー人材センター TEL 544-7060

ボランティア活動

昭島ボランティアセンターでは、気軽にできる活動から、専門的な活動まで、幅広いボランティア活動を支援しています。

☆昭島ボランティアセンター TEL 544-0388

老人クラブ

老人クラブでは様々な催しを行っています。ご希望があれば、お住まいの地域の老人クラブをご紹介します。

☆高齢サービス係 TEL 544-5111
(内線 2172・2173)

昭島ふれあいほっとサロン

サロンとは、歩いて行ける身近な場所で、ボランティアと参加者が楽しく過ごす仲間づくりの場です。

☆社会福祉協議会 TEL 544-0388

介護予防教室 ※募集期間あり

【イキイキ・ニコニコ介護予防教室】

介護予防を目的としたカルチャー教室(軽体操・初動・カラオケ・絵手紙・栄養講座など)を開講しています。(利用料¥1000/講座・教材費別途)

【元気歯つらつ健口講座】

口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上させ、安全で楽しい食生活を目指します。(無料)

☆高齢サービス係 TEL 544-5111
(内線 2172・2173)

【高齢者のしおり】 より

(昭島市保健福祉部介護保険高齢サービス係 発行)

各種サービスにはご利用の条件がある場合がございます。詳しくは、各担当窓口にお問い合わせ下さい。