

いっとく!



一得！高齢者ねんりん生き生き週間

敬老の日の週の4日間、市役所1階で高齢者の健康づくりや生きがいくりにつながる活動を知っていただき、市民の方に介護や福祉についての関心を高めていただくため、イベントや展示をいたします。

日時 令和元年**9月17日(火)~20日(金)** **8時30分~17時**

場所 鹿屋市役所1階 **市民ホール**

★印のイベントは「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象です。9月はポイント2倍！

イベント内容	9/17 火		9/18 水		9/19 木		9/20 金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
運動サロン体験会(スクエアステップ) ★	9:30 ~ 10:20	13:30 ~ 14:20	10:00 ~ 11:20	13:30 ~ 14:20	9:30 ~ 10:20			
ころばん体操体験会 ★	10:30 ~ 11:20	14:30 ~ 15:20		14:30 ~ 15:20	10:30 ~ 11:20	13:30 ~ 15:00		
出張サロン(太極拳) ★ (上野ハッピー)								
医療・リハビリ体験ブース ★ (鹿児島第一医療リハビリ専門学校)	9:00~16:00							
サロン相談/終活相談コーナー (社会福祉協議会)		○		○				
消費者トラブルの未然防止と対処法 ★ (消費生活センター)								14:00 ~ 14:15
高齢者の法律相談に関する講話 ★ (法テラス)	11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00	
オレンジカフェ ★							9:00~15:30	
シルバー人材センターパネル展	○	○	○	○	○	○	○	○

医療・リハビリ体験ブース

17日

①作業療法

- ・認知機能及び上肢機能の測定
- ・認知や身体機能に関する相談

②言語聴覚

- ・飲み込みの機能測定
- ・お口（食べること）の相談

③柔道整復

- ・柔道整復師が行う健康ストレッチ体験
- ・身近なケガ（ねん挫や打撲）の相談

運動サロン体験会

18日

- 講師：鹿屋体育大学 中垣内教授
- 内容：スクエアステップ
- 時間：10時~11時20分

どなたでも参加可能！





身近な地域で、仲間と一緒に運動しませんか！



鹿屋市高齢者運動サロン育成事業

- 地域の高齢者の自主的な集いに、運動指導者を派遣します。利用は無料です。
- 高齢者5人以上のグループで、週1回みんなと一緒に、自主的に運動しようとする活動をお手伝いします。ぜひ仲間を募って、始めてみましょう。
- 詳しくは、市高齢福祉課にご相談ください。(電話：0994-31-1116)

「生涯現役」「介護いらず」を目標に、笑って汗を流しましょう！

健康づくりや社会参加活動でポイント付与！

高齢者元気度アップポイント事業

9月は
ポイント
2倍！



1 ポイント対象となる活動

- ① 介護予防事業への参加
(例) 体操教室や介護予防に関する講演会への参加
- ② 介護保険施設等でのボランティア活動
(例) レクリエーション補助、踊り、話し相手など
- ③ 各種健康診査やがん検診、人間ドックなどの受診

2 対象者

市内在住の65歳以上(H31.4.1時点)

3 ポイント還元(年間上限50ポイント)

10ポイント単位で現金又は物品と交換
※1ポイントあたり100円
※現金交換は、30ポイント以上

4 手続き方法

- ① 社会福祉協議会に登録申請書を提出
- ② 高齢者元気度アップ・ポイント手帳をもらう
- ③ 対象活動を行い、スタンプをもらう
- ④ 4月に前年度のポイント手帳とポイント活用申請書を社会福祉協議会に提出
- ⑤ 現金又は物品と交換

認知症サポート窓口

オレンジのまど

介護事業所に設置されている相談窓口で、市内に約80か所あります。認知症にお困りの際は、お気軽にお立ち寄りください。



オレンジカフェ

「介護について悩みがある」「最近物忘れが気になる」「誰に相談すればいいのかわからない…」など認知症の人とその家族、認知症予防に関心のある人など、誰でも参加できる集いの場です。開催日時や場所は、市ホームページに掲載しています。