

## フレイルチェック会参加者募集

年齢を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルの兆候を早期に知るために、簡単な質問の自己チェックや機器を使ったフレイルチェック会を行います。

日時 2月1日(木) 13:30~15:30

場所 図書館 多目的ホール

対象者 おおむね65歳以上の方

持ち物 水分補給の飲料

※素足で測定する機器がありますので、  
ストッキング着用は避けてください。

定員 15名程度

申込先 電話または役場窓口(☎)

申込期日 1月25日(木)

### ▼フレイルチェックプログラム

所要時間	内 容
10分	導入
15分	簡易チェック 1. 指輪っかテスト、イレブンチェック 2. 噛む力（咬筋触診）
25分	深掘りチェック[質問票] 1. お口の元気度 3. 組織参加 2. 人とのつながり 4. 支え合い
45分	深掘りチェック[測定] 1. お口の元気度 4. 握力 2. 片足立ち上がり 5. 手足の筋肉量 3. ふくらはぎ周囲長
20分	結果の説明

## 認知症サポーター養成講座参加者募集

日時 1月19日(金) 13:30~15:00

場所 図書館 多目的ホール

申込先 電話または役場窓口(☎)

講座内容

- 認知症を理解する
- 認知症の人への望ましい対応
- 認知症や介護についての相談窓口 など



### 【認知症サポーター養成講座とは…】

認知症に対して、偏見をもち、本人やその家族に対して温かい目で接することができるよう、認知症について学ぶ講座です。

講座を受講した方は「認知症サポーター」となります。

## 「おふろでリハビリ！」参加者募集

おふろには温かいお湯の力で痛みを和らげたり、リラクゼーションの効果があります。入浴中にできる運動動作を理学療法士による楽しい講話で学んでから、自分で実践してみましよう！

対象者 町内在住の65歳以上の方

場所 ばらの里 運動室

開催日 1月12日(金)、26日(金)

2月2日(金)、9日(金)

3月1日(金)、15日(金)

時間 13:30~15:30

参加費 1回200円(入館料は別途必要)

持ち物 飲み物、タオル、お風呂セット(入浴する方のみ)

※動きやすい服装で参加してください。

定員 30名まで

申込先 電話または役場窓口(☎)

申込期日 1月9日(火)

### <毎回の流れ>

13:30 ばらの里運動室集合・健康チェック

14:00 入浴前の講話と体操

14:30 入浴

(お風呂に入る方は、  
各自体操を実践)

※必ずお風呂に入る必要はございません。

15:30 相談が終わった方から終了

## 知っていますか?「クーリング・オフ制度」の利用方法

クーリング・オフは、契約した後に冷静に考え直す時間を与え、一定の期間内であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。

### 《クーリング・オフが可能な取引と期間》

#### 【在宅時】

- 訪問販売（点検商法、かたり商法など）…………… 8日間
- 送りつけ商法など…………… 8日間
- 電話勧誘販売…………… 8日間
- 訪問購入（押し買いなど）…………… 8日間

#### 【路上・店舗外】

- 催眠商法、キャッチセールスなど…………… 8日間

#### 【契約内容が複雑でわかりにくい取引】

- マルチ商法、内職商法、モニター商法など……………20日間

#### 【一定期間（※）、継続して提供されるサービス】

- エステ、美容医療、語学教室など…………… 8日間  
（※エステ・美容医療は1か月、他は2か月を超えるもの）

※上記販売方法・取引でも条件によってはクーリング・オフできない場合があります。

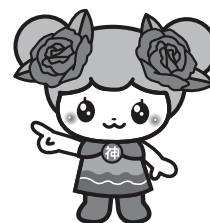
《注意!!》 ・店舗販売や通信販売の場合は、クーリング・オフできません。  
・返品については、事業者が決めた特約に従うことになります。

※クーリング・オフのためには所定の手続きが必要です。

詳しくは消費生活相談窓口（P25にて掲載）にご相談ください。

#### 【地域包括支援センターでは】

高齢者の総合相談窓口として、適切な制度が利用できるよう、消費者トラブルなどの相談も受け付けています。ご本人だけでなくご家族からの相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。



## 今月の『通いの場』 お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ	てらカフェ	グリアスカフェ	カフェひだまり
日時 1月25日(木) 13:30~15:00 場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	日時 1月12日(金) 9:30~11:30 場所 正覚寺(北一色674-2) (参加費100円) ☎27-2446 内容 新春コンサート	日時 1月6日(土)、 2月3日(土) 9:30~11:00 場所 いろどり(神戸204-5) (喫茶代100円) ☎51-4847	日時 1月5日(金)、 2月2日(金) 13:30~14:30 場所 中央公民館 学習室2 (参加費100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん	つなぐかふえ	活きサボくらぶ II	
1月はお休みです。 日時 2月3日(土) 11:30~13:30 場所 太陽キューヴ(丈六道173-1) (参加費500円)※事前予約が必要です。 ☎090-1748-2787(宮川まで)	日時 1月27日(土) 9:30~11:00 場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費100円)☎28-1300 (社会福祉法人善心会 特別養護老人ホームラック浅野)	日時 1月4日(木)、11日(木) 18日(木) 13:30~15:00 場所 ばらの里 運動室 ☎27-7774 (※別途入館料が必要です)	

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。