

フレイル予防始めませんか？

申・問 福祉課 高齢者福祉係 ☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線125・128)

フレイルって何？

加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。早めに気づいて適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることができます。

最近、体力に自信がなくなったり、運動不足を感じていませんか？ 下記教室に参加して、フレイル予防をしていきましょう。

おすすめは…

- 自分の身体の状態を知りたい人 → **フレイル予防教室**で体力測定をしてみましょう！
- 継続して運動をしたい人 → **ケア・トランポリン教室**で週1回の運動をしましょう！

フレイル予防教室

初開催

健康長寿を目指すには毎日の少しの筋トレから！ 骨や筋肉を維持するためには、毎日の散歩やウォーキングに少しの筋トレをプラスしましょう！ その方法を教えます。

- ▶ **日 時** 9月26日(木)、10月17日(木)、11月7日(木)、28日(木)、12月5日(木) 全5回
全日程 10時～12時(初回のみ12時30分終了)
- ▶ **場 所** 地域活性化センター(オイコス)3階(須恵町大字上須恵1167-3)
- ▶ **内 容** ◆脳年齢や運動機能の測定(自分の現状を知りましょう。)
◆ストレッチや座位でできる筋トレの実践(自宅でも継続することが大切です。)
◆フレイル予防の講話(知識をしっかりと身につけましょう。)
- ▶ **対 象 者** 町内在住で、要介護認定を受けていないおおむね65歳以上の人(64歳以下の方は要相談)
- ▶ **定 員** 25人 ▶ **料 金** 無料
- ▶ **申込方法** 電話または役場1階 福祉課5番窓口で受け付け
- ▶ **申込期限** 8月30日(金)まで ※申し込み多数の場合は、申込期限後に抽選します。
抽選結果は、9月6日(金)までに、申し込みをした全員に電話でお伝えします。
- ▶ **用意するもの** 体育館シューズ、タオル、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。



ケア・トランポリン教室

昨年好評

ケア・トランポリンとは、転倒防止用の手すりが付いた高齢者や障がい者にやさしいリハビリ用器具です。トランポリンの上で上下運動をすると、足裏全体からの刺激で血流改善、筋力アップ、さらには脳のバランス調整力が高まるといった脳トレの効果もあります。一般的なトランポリンのように高く飛んだり跳ねたりしないので、誰でも楽しめます。

運動不足を解消したい人、足腰の衰えを感じている人はぜひご参加ください！

- ▶ **日 時** 下記のとおり(全19回) 全日程 10時～11時30分
- ▶ **場 所** 地域活性化センター(オイコス)3階(須恵町大字上須恵1167-3)
- ▶ **対 象 者** 町内にお住まいの要介護認定を受けていない人
- ▶ **定 員** 24人 ▶ **料 金** 無料
- ▶ **申込方法** 電話または役場1階 福祉課5番窓口で受け付け
- ▶ **申込期限** 8月23日(金)まで ※申し込み多数の場合は、申込期限後に抽選します。
抽選結果は8月28日(水)までに、申し込みをした全員に電話でお伝えします。
- ▶ **用意するもの** 体育館シューズ、タオル、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。



回	日 程	回	日 程	回	日 程
1	9月2日(月)	8	10月28日(月)	15	12月23日(月)
2	9月9日(月)	9	11月11日(月)	16	1月6日(月)
3	9月17日(火)	10	11月18日(月)	17	1月20日(月)
4	9月30日(月)	11	11月25日(月)	18	1月27日(月)
5	10月7日(月)	12	12月2日(月)	19	2月3日(月)
6	10月15日(火)	13	12月9日(月)		
7	10月21日(月)	14	12月16日(月)		

健康だより



ふれ愛 わけ愛 たすけ愛 献血にご協力ください！

問 須恵町献血推進協議会(健康増進課)

☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線175)



▶ **日 時** 8月22日(木)10時～16時

▶ **場 所** 役場保健センター

献血できる条件をご確認ください

- 体重50kgを超える男性で17歳から69歳までの人
 - 体重50kgを超える女性で18歳から69歳までの人
- ※65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験がある人に限ります。
- ※高血圧・高脂血症などの薬(1種類)を服用されていても、献血が可能になりました。
- ※海外出張および旅行から帰国後4週間は献血ができません。
- ※イギリスに昭和55年から平成8年までに通算1か月(31日)以上の滞在歴がある人は献血できません。
- ※新型コロナウイルスワクチンを48時間以内に接種された人は献血ができません。

血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます

- 肝臓障害
- 腎臓障害
- 動脈硬化など、生活習慣病の発見
- B型肝炎、C型肝炎
- 糖尿病(グリコアルブミン)
- その他(梅毒など)

献血にご協力をいただいた人には記念品をお渡しします。



その他の献血場所

- リックス(株) 9時30分～11時30分
- オリエント産業(株) 13時30分～15時30分

介護保険料額決定通知書について



65歳以上の人に、市町村民税や世帯の状況などによって決定した、令和6年度の介護保険料決定通知書を7月下旬に送付しています。

3年ごとの見直しにより、今年度から介護保険料が変更になっています。変更後における所得段階ごとの介護保険料は、下記QRコード(福岡県介護保険広域連合ホームページ)より、パンフレット「みんなで支える介護保険(保存版)」をご覧ください。

皆さんから納付された保険料で運用される介護保険制度について、ご理解とご協力をお願いします。

※特別な事情なく保険料を滞納すると、介護サービス利用時の自己負担割合が増える場合があります。
※災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納めることが難しい場合は、申請により保険料の減免や納付猶予が受けられることがあります。

問 福祉課 介護保険係

☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線125・128)

みんなで支える
介護保険(保存版)
はこちらから

