

# ホッとだより

平成 30 年度  
第 1 号  
【7月発行】

## 介護予防「音楽健康教室」の

参加者を募集しています

### 【日時】

平成 30 年 8 月 21 日（火）  
平成 31 年 3 月 12 日（火）  
※午後 1 時～3 時

### 【場所】

根室市福祉交流館



昭和町 2 丁目 115 番地

### 【内容】

インストラクターの指導のもと、音楽のリズムに合わせて簡単な体操、脳トレ等を行います。どなたでもできる簡単な体操です。

## 「ふまねっと教室」のご案内

### 【日時】

毎月 第 3 木曜日  
午後 1 時～2 時半



### 【場所】

根室市福祉交流館  
昭和町 2 丁目 115 番地

## 高齢者見守りボランティアを

募集しています

根室市の高齢化率は 30% を超え、ひとり暮らしの高齢者が急速に増加しています。向こう三軒両隣が高齢者世帯という現状を踏まえ、日常生活の中で、対象者を限定せず監視的ではない「さりげない見守り」を行い、何らかの異変を発見した場合には、必要に応じて関係機関へ連絡する等の見守り活動に賛同していただける方を募集しています。

- ・郵便物、新聞等が郵便受けや玄関等にたまっている
- ・昼間でもカーテンが閉じたままの状態
- ・家の明かりが何日もついたまま、又は消えている状態

これらは異変を知らせるサインです。異変に気づいたら、関係機関へ連絡するなど、さ

りげない見守り活動をしてみませんか。市では協力していただける方のボランティア活動保険料を負担しています。

## 「出前講座」のご案内です

地域包括支援センターでは、町会の会合やサークル等にお伺いし、介護や福祉など高齢者の皆様へ向けたお話をさせていただきます。日時、内容はご要望に応じてご相談させていただきますので、お気軽にお問合せください。

### 【基本講座メニュー】

- ① 認知症について
- ② 認知症サポーター養成講座
- ③ 介護保険制度について
- ④ 後期高齢者医療制度について
- ⑤ 高齢者福祉について
- ⑥ 地域での支え合いについて

### 【講座の目安】

- ・ 1 回 2 時間以内
- ・ おおむね 10 名以上の団体
- ・ 開催日の概ね 14 日前迄にお申込み下さい。

ひとり歩き（徘徊）高齢者  
早期発見ステッカーを  
配布しています

認知症により、ひとり歩き（徘徊）をする心配のある高齢者が行方不明となった場合に、早期発見・事故の未然防止のため、「早期発見反射ステッカー」を無料で配布しています。個別番号を付けたステッカーを靴等に貼っていただき、早期発見に繋げるものです。配布の際に、対象者の特徴や連絡先などをあらかじめ登録していただきます。また、緊急時には警察や消防等の関係機関と情報を共有します。

## 認知症ガイドブックを

ご存知ですか？

認知症の発症予防や、認知症の症状の進行に応じた対応方法について、いつ、どこで、どのような介護サービス等を受けることができるのかを示した「根室市認知症ガイドブック」を無料で配布しています。認知症の人やその家族が

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、このガイドブックを  
ご活用いただければ幸いです。



掲載内容についてのお申し込みやお問合せは、左記の担当までお寄せ下さい。

## お申し込み

### 【申込・問合せ先】

市役所  
地域包括支援センター  
(窓口 16 番)



(23) 6111 番  
内線 2181

※市のホームページでは  
ホットな情報を  
随時更新しています

ホームページは  
こちらから！

