

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／13日(日)・29日(火)・30日(水)・31日(木)
さつき荘／12日(土)・13日(日)・26日(土)・27日(日)・29日(火)・30日(水)・31日(木)

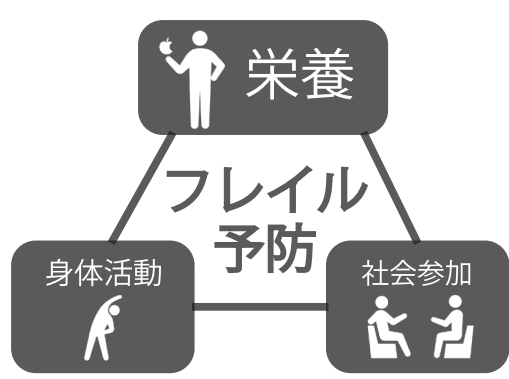
フレイル(虚弱) 予防に取り組みましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により体を動かす機会が減り、「生活不活発」による健康への影響が心配されています。

特に高齢者の生活不活発が続くと、フレイルが進んでいきます。

次のチェック表で、フレイル危険度を確認しましょう。当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが強くなります。

問い合わせ 高齢介護グループ
☎366-0011



フレイル危険度チェック

- 6か月間で体重が2〜3kg減った
- 疲れたような感じが続いている
- 筋力(握力)が低下した
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- 以前に比べて体を動かすことが減った
- 6か月前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物を飲むとむせることがある

フレイル進行予防のために

- 1日1回以上外出しましょう
- 家族、友人、知人と話しましょう
- 座っている時間を減らしましょう
- 人混みを避けて散歩などを行いましょう
- 筋力維持のために体操(ラジオ体操、いきいき百歳体操)などを行いましょう
- 3食欠かさず、よく噛んで、栄養バランスよく食べましょう
- 毎食後・寝る前に歯磨き、義歯の清掃をしましょう
- 口の力を維持するために、歌う、電話などで話す、口の体操などを行いましょう



中川末義さん

(90歳・池尻中三丁目)

昔も今も池尻は人情味あふれるまち。自宅には多くの人が集まってくれます。仲間恵まれた人生。なかでも今は最高ですね。



8月に卒寿を迎えた中川さん。カレンダーが埋め尽くされるほど精力的に活動しています。

「ウォーキング、グラウンドゴルフ、塗り絵、吹き矢、俳句にパソコンなどいろんな活動をしています。何でも飛びついてますね(笑)。仲間と集うのが好きなんですよね」

素敵な笑顔で語る中川さんですが、その裏側には様々な苦労がありました。

「14歳で予科練(海軍飛行予科練習生)になりました。何人もの先輩を見送りました。私は終戦の2日前に特攻隊に志願したんです。もう少し早ければ、今生きていないですね」

その後も、中川さんの人生には壁が立ちました。

「終戦後、予科練だった人たちが各所で騒ぎを起こして、『予科練崩れ』というのが世間でささやかれるようになり、その影響もあり、なかなか就職できませんでした。やっと就けた国鉄駅員の職も離れざるを得なくなり、その後いろんな仕事に就きましたね」

厳しい社会情勢のなか、約15年間職を転々とし、辿り着いたのが警察官でした。

風景は当時と違って、変わらないものがあるそうです。

「着任した1年後くらいから新しい住宅が建ち始めましたね。まちの風景はガラッと変わりましたが、人情は変わりません。駐在所には多くの人が集まりましたし、今もたくさんの方が家に集まってきました。池尻はええところやで。こんなにええところあるかなあ」

この日も、4人の友人が中川さん宅に集いました。

「振り返れば、仲間恵まれた一生ですね。特に今が良い、最高ですよ。皆さんとお付き合ひしながら生きていけたらいいですね」

中川さんの暮らしは、これからも仲間とともに。



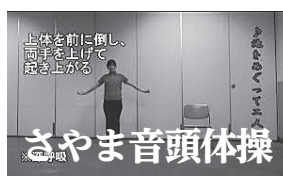
「大阪狭山市チャンネル」

では様々な健康動画を公開しています

問い合わせ 広報・魅力発信グループ ☎366-0011



準備体操編、筋力運動編、整理体操編の3つを配信



さやま音頭に合わせて、体を動かします！



大阪狭山市歌に合わせて、体を動かします！



大阪府高齢者大学

2021年度受講生募集

地域でのまちづくり・コミュニティづくりなどの社会参加活動や、新しい知識・技術の獲得により、創造的でより豊かな生活を実現しようとするシニアを支援します。

開講期間 令和3年4月〜令和4年3月

ところ アネックスパル法円坂(大阪府中央区法円坂／大阪メトロ谷町線「谷町四丁目駅」下車)

科目 歴史、大阪再発見、語学、美術、パソコンなど63科目

受講料 6万円 ※科目によって

は教材費や校外学習・実習・自主活動の費用などが別途必要

定員 30〜50人 ※科目により異なります

申し込み多数の場合は抽選

申し込み 市役所高齢介護グループで配布する申込書を、〒540-0006大阪府中央区法円坂一丁目1-35認定NPO法人大阪府高齢者大学校募集委員会へ郵送または直接、大阪府高齢者大学校ホームページからも可。

令和3年1月20日(水)午後3時必着 ※科目や定員など詳しくはホームページで確認してください

問い合わせ 認定NPO法人大阪府高齢者大学校募集委員会 ☎06-6360-4400

後期高齢者医療保険料は期限内に納めましょう

後期高齢者医療制度は、病気やけがに備えて、加入者が日ごろから収入に応じて保険料を出し合い、そこから医療費を支払う相互扶助の制度です。この制度の財源は、加入者の皆さんが納める保険料や75歳未満の現役世代からの支援金、国・府・市の公費などによって支えられています。保険料は、皆さんが安心して治療を受けるための大切な財源です。保険料を滞納すると、

医療機関への支払いに重大な支障をきたします。また、きちんと納めている人との公平性を欠くこととなります。期限内に保険料を納めることは、皆さんの暮らしと健康を守る第一歩です。必ず期限内に納めましょう。

なお、滞納が続くと有効期限の短い短期被保険者証を交付することがあります。

問い合わせ 保険年金グループ ☎349-9472

寝たきりや認知症の高齢者も障がい者控除が受けられる場合があります

65歳以上の寝たきりや認知症の高齢者で、本人やその扶養義務者に所得税や地方税が課税される場合、身体障がい者手帳や療育手帳などを持つていなくても、本人の身体状況などで判定し、同程度の状態であれば、障がい者控除が受

けられる場合があります。認定された場合は、確定申告時に必要となる障がい者控除対象者認定書を発行します。必要な書類など詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 高齢介護グループ ☎366-0011

老後の生き方暮らし方を考える懇談会

高齢になっても安心して過ごすために、今できることを一緒に考えませんか。

とき 24日(木)午後1時30分〜3時

ところ 市立コミュニティセンター・大会議室

参加費 無料

申し込み・問い合わせ コミュニティソーシャルワーカー(野口 ☎080-11473151 25)