

お知らせ

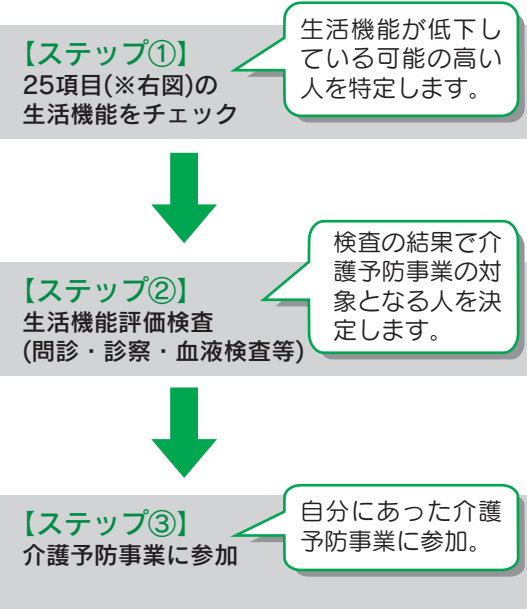
いつまでも健やかに暮らすために
生活機能評価を受けましょう

—対象は、65歳以上で介護保険の認定を受けていない人—

年を重ねると、「転びやすくなった」「物忘れが多くなった」等、だんだん心身の機能は低下してきます。しかし、使い続けることや鍛えることで、低下を防ぎ向上させることもできます。

生活機能評価は、このような「心身機能の低下」や「最近気になること」をチェックし、介護が必要になる前に、一人ひとりにあった適切な介護予防事業(運動機能向上トレーニング事業、栄養改善教室等)を見つけ、参加していただくために実施するものです。

■生活機能評価の流れ



【介護あんしん窓口】 浅井(浅井支所内)☎④4 1 2 3、びわ(びわ保健センター内)☎②5 2 5 9、青浄苑(青浄苑アンタレス内)☎⑧4 1 5 1、郷里荘(東部福祉ステーション内)☎⑥6 2 6 5、ふれあい神照(北部福祉ステーション内)☎⑥8 2 6 7、湖島の郷(西部福祉ステーション内)☎⑥8 3 5 2
【地域包括支援センター】 高齢福祉介護課内☎⑥7 8 4 1

長浜市地域包括支援センター運営協議会委員募集

(任期：平成22年3月31日まで)

センターでは、高齢者のための相談・介護予防支援などを行っていますが、これらの業務・運営についてのご意見をいただける委員を募集します。
【応募資格】 市内在住で、介護予防、地域での取り組みなどに意見をお持ちの人
【定 員】 ①介護保険1号被保険者(65歳以上)1名
②介護保険2号被保険者(40～64歳)1名
③介護サービス利用者又はその家族1名

【応募方法】 住所・氏名・年齢・電話番号と介護予防についての意見を記入のうえ、郵送またはメールで下記まで送付してください。
【締切り】 4月15日(火)
※委員の決定は、選考により行います。
〒526-0031 八幡東町632
長浜市地域包括支援センター(高齢福祉介護課内)
☎⑥7 8 4 1 e-mail:hokatsu@city.nagahama.shiga.jp



■まずは、自分の生活機能をチェックしましょう！

- バスや電車で1人で外出していますか
 - 日用品の買物をしていますか
 - 預貯金の出し入れをしていますか
 - 友人の家を訪ねていますか
 - 家族や友人の相談にのっていますか
 - 階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか
 - 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
 - 15分くらい続けて歩いていますか
 - この1年間転んだことがありますか
 - 転倒に対する不安は大きいですか
 - 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
 - BMIは18.5未満ですか
 - BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 - 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
 - お茶や汁物でむせることがありますか
 - 口の渇きが気になりますか
 - 週に1回以上は外出していますか
 - 昨年に比べて外出の回数が減っていますか
 - 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか
 - 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
 - 今日が何月何日かわからない時がありますか
 - (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
 - (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
 - (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
 - (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
 - (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
- 下記窓口へ電話でお問合せのうえ、お越しください。
専門スタッフが、あなたの生活機能が低下しているかどうかについて相談させていただきます。

お知らせ

ドイツ・アウグスブルクで環境を学ぼう

長浜市青年使節団員募集

- 【派遣期間】 全10日間
7月24日(木)～8月2日(土)
- 【対象】 7月1日現在、満16歳以上、満40歳未満の市内在住者
- 【募集期間】 4月14日(月)～5月16日(金)
- 【募集人数】 10人(先着順)
- 【交通費等】 約390,000円
※1人あたり10万円の奨励金を支給します。
- 【テーマ】 アウグスブルク市民の生活における環境アクションを学ぶ

【応募方法】 市ホームページまたは企画調整課にある応募用紙に必要事項を記入のうえ、お申込みください。
お問合せは、企画調整課(☎6505)へ。



ヤンマー(株)がアウグスブルク市に
記念碑を建立

本市とアウグスブルク市は、ヤンマー(株)の初代社長山岡孫吉氏が、ディーゼルエンジンの発明家、ルドルフ・ディーゼル博士の顕彰碑を建立されたことが縁となり、昭和34年に姉妹都市を提携しました。山岡氏は、当地に日本庭園を寄贈しており、昨年その庭園が50周年を迎えたため、ヤンマー(株)から記念碑が贈られました。
本年、ルドルフ・ディーゼル博士の生誕150周年を記念した式典が開催されるに当たり、3月18日に、ヤンマー(株)山岡健人社長、アウグスブルク・ヴェンゲルト市長により、この記念碑の除幕式が行われました。



パソコン講習
受講生募集(第1期)



- 【対 象】 18歳以上で市内に在住または通勤・通学されている方
- 【講習時間】 各コース12時間(2時間×6回)
※午後の講習は3時間×4回となります。
- 【講習料】 各コース3,000円(テキスト代別)
- 【募集開始】 4月11日(金)～ ※先着順
- 【申込方法】 電話申込のみ
- 【定 員】 各9人(市民交流センターは15人)
※定員に満たない場合は、開催しない場合があります。
- 【講 師】 若林宏氏、前田徹氏、清水博次氏(NPO法人IT育成会「あすな」)

《ボランティアスタッフ募集中》
パソコン講習の講習助手として、お手伝いいただける方を募集しています。

初級コース 基本操作、マウス操作、ファイル管理など

- ・南郷里公民館 午前 5/9(金),13(火),16(金),20(火),23(金),27(火)
- ・六 荘 公 民 館 午後 5/8(木),9(金),15(木),16(金)
- ・市民交流センター 午後 5/6(火),13(火),20(火),27(火)
- ・養 蚕 の 館 午前 5/8(木),9(金),16(金),22(木),23(金),30(金)

はじめてのワードコース 簡単な文書作成と編集など

- ・六 荘 公 民 館 午後 5/7(水),14(水),21(水),28(水)
- ・市民交流センター 午前 5/12(月),19(月),26(月),6/2(月),9(月),16(月)
- ・養 蚕 の 館 午後 5/9(金),16(金),23(金),30(金)

はじめてのエクセルコース 基本操作、表・グラフ作成など

- ・六 荘 公 民 館 午前 5/7(水),8(木),14(水),15(木),21(水),22(木)
- ・六 荘 公 民 館 午後 5/22(木),23(金),29(木),30(金)
- ・市民交流センター 夜間 5/12(月),19(月),26(月),6/2(月),9(月),16(月)

※時間帯 午前(10:00～12:00)、午後(13:30～16:30)
夜間(19:00～21:00)

お申込み・お問合せは、生涯学習スポーツ課(☎6552)へ。