お知らせ

淡海生涯カレッジ長浜校 受講生募集

出会い・ふれあい・学びあい、自分の学びを見つけませんか。身近な環境問題から最新のバイオテクノロジーまで、いろいろな視点から環境について学習する「淡海生涯カレッジ長浜校」を開設します。公民館やフィールドワークでの問題発見講座、市内全高等学校での実験実習講座、長浜バイオ大学での理論学習講座と、段階的に楽しく学び合うことができます。

【期　間】6月16日～12月15日までの土曜日
【受講要件】18歳以上の通学可能な人
【コース】①全18講座受講コース（定員30人）
②一般開放コース（定員はありません）
【受講料】①5,000円　②100円
【申込方法】6月1日(金)までに受講コース・氏名・ふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入のうえ、はがき、電話、FAX、メール等で申込みください。

※詳しくは、市ホームページ・4月中旬自治会回覧チラシをご覧ください。

問申淡海生涯カレッジ長浜校実行委員会〈生涯学習・文化スポーツ課内〉（〒526-8501高田町12-34、☎65－6552、FAX65－6571、Eメールsyougaku@city.nagahama.lg.jp）

第24回長浜市陸上競技大会を開催します

【と　き】6月3日（日）※雨天決行
【ところ】浅井ふれあいグラウンド（大依町）
【対　象】○市内居住または、勤務または通学している小学4年生以上の人
○市外の小学4年生以上の人（オープン参加）
【参加費】市内　200円／人
市外　300円／人
【競技種目】各年代男女別に100m走、リレー、走り幅跳びなど※100mと走幅跳の組合せで、2種目出場することはできません。
【申込締切】5月20日（日）※競技種目や参加申込み方法など、詳しくは下記まで

申浅井B&G海洋センター（☎74－3355）

講演会

「源平布引滝―実盛の生き方」

←神戸　布引滝

『源平布引滝』は長浜曳山祭りでも演じられたことのある源義仲をテーマにした作品です。その中でも知られているのが「実盛物語」の場です。彼はその死にざまが武士の鑑だとして後世賞賛されますが、本講座では逆に、その生き方から人物像を探ります。

【と　き】5月19日（土）13時30分～
【ところ】曳山博物館伝承スタジオ（元浜町）
【講　師】伊藤りさ氏（国立国会図書館職員、早稲田大学演劇博物館招聘研究員）
【入場料】無料

問曳山博物館（☎65－3300）

テニス大会とテニススクールについて

★エンジョイテニス大会（硬式テニス）
【と　き】10月21日(日)9時～17時
【ところ】浅井文化スポーツ公園テニスコート（大依町）
【参加料】1,000円／1チーム
【募集内容】男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルス　各16組
【申込方法】①氏名、②連絡先をメールで下記まで
【申込期限】10月3日（水）

★テニススクール
【と　き】5月16日、6月6日、7月11日、25日、8月8日、9月5日、19日、10月10日（すべて水曜日）○
17時30分～21時
【ところ】長浜ドーム（田村町）
【対　象】13歳以上の初中級者
【定　員】25人
【費　用】6,000円（全8回）
【申込方法】①氏名、②連絡先をメールで下記まで

問申長浜テニス協会
（Eメールnagahamatennis@yahoo.co.jp）

お知らせ

いつまでも健やかに暮らすために生活機能をチェックしましょう

年齢を重ねると、「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、体を使いつづけることや鍛えることで、機能低下を防ぎ、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。

＜対象者＞
65歳以上の人
※要支援・要介護認定者は対象外です。
70歳以上79歳以下の人には、郵送でお知らせします。それ以外の人は、個別対応となります。

■生活機能評価の流れ

基本チェックリスト調査の実施
↓
対象者の決定（調査の結果で対象となる人を決定します。）
↓
対象者になると
↓
生活機能評価の実施（※医療機関受診）（※調査の結果から、受診が必要と判断した人は、医療機関に受診していただきます。）
↓
各種教室への申込み（各種教室の案内をしますので下記窓口まで申込みください。）
↓
各種教室の参加者の決定（自分にあった介護予防事業に参加。）

受診不要

基本チェックリスト　抜粋

0＝0点
1＝1点

■まずは、自分の生活機能をチェックしましょう！

①バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
②日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
③預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
④友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
⑤家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
⑥階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
⑦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	0.はい	1.いいえ
⑧15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
⑨この1年間転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
⑩転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
⑪6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
⑫BMIは18.5未満ですか BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）	1.はい	0.いいえ
⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
⑭お茶や汁物でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
⑮口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
⑯週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
⑰昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
⑱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言われますか	1.はい	0.いいえ
⑲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	0.はい	1.いいえ
⑳今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ

生活機能判定	
生活機能	質問①～⑳のうち10点以上
運動器機能	質問⑥～⑩のうち3点以上
栄養状態	質問⑪、⑫について2点全て
口腔機能	質問⑬～⑮のうち2点以上

いずれかに該当する場合は　生活機能の低下が疑われます。
詳しくは、下記窓口へ問合せください。
専門スタッフが対応します。

【地域包括支援センター】長浜地域包括支援センター（担当地域：旧長浜・虎姫・湖北）☎65－7841
北部地域包括支援センター（担当地域：高月・木之本・余呉・西浅井）☎82－5905

【介護あんしん窓口】浅井(浅井支所内)☎74－4123・びわ(びわ支所内)☎72－5259・六荘・西黒田・神田(アンタレス内)☎68－4151・南郷里北郷里(東部福祉ステーション内)☎65－6265・神照(北部福祉ステーション内)☎65－8267・市街地(西部福祉ステーション内)☎65－8352