

健康アツプ教室

『転倒予防』

好評につき
もう一度！



講師：奈良ベテルホーム
理学療法士
佐々木 宏祐 氏

令和5年度に開催しました講義が好評いただき、
よりたくさんの住民の皆様を受講をお勧めしたい
と考え、前回と同内容で3回目を開催致します。
講義のほかに、自宅で行える予防体操もご指導
いただきます。

いつまでも自分らしい生活を過ごしていくために、
転倒しない身体作りを目指しましょう！



令和6年 9月 21日 (土)

10時～11時 受付開始：9時30分から

会場

河合町役場 3階 第6会議室

対象者

65歳以上の方

定員

25名
(初参加の方を優先)

申込締切

8月30日(金)

持ち物

タオル・水分補給用の飲み物
※ 動きやすい服装でお越しください。

無料!!



お申し込み：地域包括支援センター

☎0745-57-0200 (内線178)

出前講座 ご活用ください！

地域包括支援センターでは出前講座を実施しています。

・認知症 ・介護予防 ・介護保険 ・成年後見制度 など

詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

高齢者虐待を防ごう！

高齢者虐待は、家族や親族などから高齢者に対して行われる虐待行為です。



身体的虐待 …殴る、蹴る、外出を制限するなど

介護・世話の放棄・放任 …食事を与えない、受診させない、入浴させないなど

心理的虐待 …怒鳴りつける、ののしる、無視するなど

経済的虐待 …本人の年金や預貯金を勝手に使うなど

性的虐待 …わいせつな行為をするなど

※地域の方々が見守りを続けることで防止につながり、また、虐待が疑われるような場合でも、相談・通報いただくことで早期発見につながります。

あなたが介護離職をしないために…

介護と仕事の両立に悩んでいませんか？



ポイント1 介護休業・介護休暇の制度の活用

制度を活用したいときは、職場に家族などの介護を行っていることを伝え、勤務先へ相談してください。

ポイント2 介護保険サービスを利用

介護認定が出れば、介護保険サービスが利用できます。

例) デイサービス、ショートステイ（泊り）など
地域包括支援センターへご相談ください。

