

家族介護者交流事業

市内在住で、介護保険被保険者（40歳以上）を在宅で介護している人を対象に、交流会を開催します。介護認定の有無に関わらず参加できます。

日程・時間

- ① 7月15日(木)午前10時～正午
- ② 9月16日(木)午前10時～正午
- 申込期間 ① 6月25日(金)まで
- ② 8月27日(金)まで

テーマ 「やさしい認知症の理解」
(たいたいの丘ホスピタル 児玉昌純こたまたか ちかみ副院長)

会場・定員

- ① 高梁総合文化会館レクチャールーム・30人
- ② たいこまるプラザ伊藤記念ホール・30人

申込方法 参加申込書を地域包括支援センターに提出するか、担当のケアマネジャーへお知らせください。

※参加申込書は地域包括支援センター、各地域局、または各地域市民センターに備えています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 21・0300

元気なからだづくりに取り組むグループを支援

加齢によって筋肉や骨が衰える「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」。多くの人が、元気で生き生きとした生活を住み慣れた地域で続けられるように、市はロコモ予防に取り組みグループを支援しています。

市内では現在、21グループ約400人が活動しています。1グループは5人～40人とさまざまで、活動場所も自宅や地域市民センターなどいろいろです。参加者は和気あいあいと体操や交流を楽しみ、集うことを習慣にしています。ご近所で一緒に体操を始めませんか？

グループの活動 65歳以上の人が3人以上集まり、週1回以上(1回1時間以上)のロコモ予防体操を行う

登録方法 「高梁市元気なからだづくり隊グループ登録カード」を地域包括支援センターへ提出してください。登録カードは地域包括支援センター、各地域局、各地域

市民センターに備えています。

支援内容

- ① グループに対してDVD「高梁いきいきロコモ予防体操」をお渡しします
- ② 体操の講師を派遣します
- ③ 体力測定を行います
- ④ 体操に関する養成講座や交流会についてお知らせします。

※グループ活動にかかる経費の一部を補助する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 21・0300



B型肝炎給付金・休日電話相談会と岡山市説明会

全国B型肝炎訴訟広島弁護団による無料電話相談会と説明会です。

電話相談日時 6月26日(土)・6月27日(日)の午前10時～午後4時

説明会日時・場所 6月27日(日)午後1時30分～2時30分・岡山国際交流センターイベントホール

(岡山市北区奉還町2・2・1)

☎ 全国B型肝炎訴訟広島弁護団

(代表弁護士 我妻正規わがま せいきさん) ☎ 0120・10・6589 (相談電話番号)