

あなたの「できる」を応援します

「人生100年 自分らしさ応援プログラム」 で一步踏み出す力を～



▲運動教室の様子(栄養講話の回)

「人生100年 自分らしさ応援プログラム」とは

要支援認定を受けた方や、基本チェックリストで生活機能の低下が見られた方を対象とした介護予防の取り組みです。「歳のせい」にして諦めた事を取り戻し「自分でできる」可能性と一緒に見つけていきます。

例えば「家のお風呂に入るのが不安」な方には、理学療法士が身体の状態に合わせ、踏み台や手すりの提案、個別の運動メニューの提案をします。また、通いやすい地域の集いの場や運動教室を紹介します。

※支援内容は、地域や利用者の状況によって

異なります。利用者と一緒に考えながら進めます。

▶参加・申込

「まだ、やれるかもしれない」その気持ちに、寄り添い、応援します。まずは、気軽に地域包括支援センターまで相談してください。あなたの「できる」が、また一つ、増えるかもしれません。



《問合せ》 高年介護課

地域包括支援センター ☎24-2409

高齢者支援係 ☎29-0055

感染予防を徹底し、健康に過ごしましょう

インフルエンザは、例年12～3月に増加し、突然の38度以上の発熱や頭痛、関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。感染拡大を防ぐためには、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践することが重要です。あわせて、新型コロナウイルス感染症についても感染予防策が必要です。正しい知識を身に付け、実践しましょう。 《問合せ》 健康増進課 ☎24-1127

【感染を予防する有効な方法】

- ① 帰宅時や食事前など、こまめにせっけんを使用して手洗いをしましょう。
- ② 十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。
- ③ 室内では適度な湿度を保ち、1時間に1回程度は換気しましょう。
- ④ 不要不急の外出は避け、人混みを控えましょう。
- ⑤ 予防接種を受けましょう。予防接種は重症化予防の効果があります。
- ⑥ 咳エチケットを守りましょう。



▲市ホームページ



【咳エチケット】

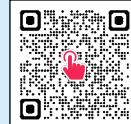
- ▷マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ▷マスクがないときは、ティッシュ・ハンカチ等で口・鼻を覆う
- ▷口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗う
- ▷周囲の人からなるべく離れる



【医療機関を受診する場合】

重症化リスクの高い方や症状が強いなど受診を希望される場合、まずは医療機関(かかりつけ医)等に電話で相談しましょう。

インフル
エンザ予
防接種



新型コロナ
ワクチ
ン接種



11月14日は世界糖尿病デー

正しく理解しよう糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気です。すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用が弱くなったり、不足したりすることで起こります。

血液中のブドウ糖は、体内で主にエネルギーとして利用されますが、多すぎる状態が続くと血管が傷つきやすくなります。初期には症状はほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞等になりやすくなります。また、神経障害、網膜症、腎症などの合併症を引き起こすことがあり、失明や透析につながる病気でもあります。

糖尿病は、早期発見と早期治療、適切な治療継続が重要

- ①食生活や運動習慣などの生活習慣を見直そう
- ②健診や定期受診で、今の自分の状態を知ろう



豊岡稽古堂をブルーにライトアップ

世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」にちなんで、豊岡稽古堂をブルーにライトアップします。

日時 **11月9日(日)～15日(土)**
日没後～午後10時まで

世界糖尿病デー(11月14日)は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、IDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定しており、糖尿病の予防や治療継続の重要性を周知する機会となっています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

あなたの大切な人のためにスタインウェイピアノを弾きませんか

第10回「バレンタインピアノコンサート」参加者募集

スタインウェイピアノで大切な人に演奏を聴かせたい、ピアノの音色で「ありがとう」の気持ちを伝えたい方を募集します。



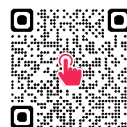
2026年 2月 8日(日)

- ▶午前の部 午前10時～正午
(開場午前9時)
 - ▶午後の部 午後1時30分～3時30分
(開場午後0時30分)
- 市民会館文化ホール

- ▶演奏条件 舞台中央にフルコンサートサイズのグランドピアノ(スタインウェイ)を設置。音響反射板を使用した生演奏。マイクは使用不可。ヤマハのグランドピアノも準備可能。ピアノの連弾、他の楽器とのアンサンブルやピアノに合わせた歌唱も可。
- ▶演奏時間 1組10分以内
※準備・片付けの時間を含む
- ▶参加料 高校生以下1,000円、一般2,000円
(1人当たりの金額)

例 高校生以下1人と大人1人の2人1組の場合3,000円

- ▶申込方法 12月22日(月)午後5時必着で下記二次元コードの申込みフォームにより申込み。市民会館窓口でも受付可能。
- ▶その他
 - ・応募者多数の場合は、書類選考
 - ・高校生以下の方の参加には保護者の同意が必要
 - ・観覧者は入場料無料(全席自由席)
 - ・一時保育あり



▲申込フォーム

《問合せ》市民会館 ☎23-0255(火曜日定休)