

令和元年度 敬老会

令和元年度敬老会を開催します。笑顔で長寿を祝いましょう。

【日程】

対象地区

8月27日(日)	花輪地区(柴平地区を除く)
8月28日(月)	八幡平地区、尾去沢地区
8月29日(火)	十和田地区

◆時間 10時～11時40分

※会場内での飲食はありません。

◆場所 文化の交流館コモッセ文化ホール

◆対象 昭和19年4月1日以前に生まれ、本市に1年以上居住している方

◆駐車場の使用禁止期間 8月27日(日)～8月29日(火)8時～14時

式典終了後、祝賀公演を行います。

◆公演内容 園児お遊戯(市内保育園)、鹿角民謡(鹿角民謡保存会)、なまげ太鼓(恩荷)

敬老祝い金

高齢者に敬老の意を表し、福祉の増進を図ることを目的に、敬老祝い金を支給します。

◆対象 9月15日現在で満88歳の方(昭和5年9月16日から昭和6年9月15日までに生まれた方)で、本市に1年以上居住している方

◆支給方法 敬老会または自治会(婦人会)を通して支給します。

健康長寿表彰

高齢者の自立した生活を讃えるとともに、介護保険料の納付および介護予防について意識の高揚を図ることを目的に、健康長寿表彰を行います。

◆対象 次のすべての条件に該当する方

- ①平成31年4月1日現在で満90歳以上
- ②本市に1年以上居住している
- ③要介護認定または要支援認定もしくは介護予防・生活支援サービス事業対象者の認定を受けたことがない
- ④当該年度以前の介護保険料を滞納していない

◆贈呈方法 表彰状および記念品を、敬老会または自治会(婦人会)を通して贈呈します。

子育て・長寿課 高齢者支援班

☎30・0234



昨年の敬老会の様子

家族介護者交流会

介護者同士の交流や情報交換を通じて介護者ご自身の健康づくり・心身のリフレッシュを図ります。在宅で介護している方や介護経験のある方、介護について学びたい方など、どなたでも参加できます。

◆日時 9月19日(日)10時～12時

◆場所 花輪市民センター(コモッセ内)研修室

◆内容 介護者の健康管理「骨密度を測定してみませんか」

・かかとの骨密度を測定します。
・心と体の癒し、セラピー効果のあるハンドマッサージを行います。

健康ライフ課 介護予防班

☎30・0103

減塩&野菜を食べようキャンペーン

8月31日(土)は「野菜の日」です。生活習慣病予防のためには、1日に野菜を350g以上食べることが推奨されています。日本人は、あと+70gで目標を達成できます。野菜の美味しい食べ方を知り、しっかりと食べて健康寿命をのばしましょう。

◆日時 8月20日(土)15時～16時

◆場所 いくと鹿角ショッピングセンター

子宮がん・乳がんの検診

希望される「検診の種類、医療機関、日にち」をお伝えください。ご連絡いただいた方へ検診日前に「案内通知」と「受診票」をお送りします。

◆予約締切 8月30日(金)

◆予約方法

- ①健康ライフ課健康づくり班に電話で予約
- ②市ホームページ(くらし・手続き・保健・健康)にアクセスし予約



健康ライフ課健康づくり班

☎30・0119

8月の健康教室

国保の加入者に限らず、参加費無料でどなたでも参加できます。参加希望の方は、前日までに電話でお申し込みください。

日時/場所/持ち物など

ストレッチポール教室

(さんさんレディースクラブ)

5日(日)10時/記念スポーツセンター/運動ぐつ、水分補給の飲料

◆内容 減塩でたくさん野菜が摂れるレシピの試食、ティッシュなどの配付

健康ライフ課健康づくり班

☎30・0119

1人1人の個別相談

こころの健康回復を支援する専門員(臨床心理士)が、こころの悩みをやらげするためのアドバイスをします。苦しい気持ちや落ち込んだ気分が続いているなどで悩まれている方はもちろん、家族など周囲の方も相談できます。相談には予約が必要です。相談の日時・場所については、相談者のご都合に合わせて調整します。相談は無料で、秘密は厳守します。まずはご連絡ください。

◆時間 10時～16時 ※土曜・日曜・祝日を除く

※相談時間は1時間程度です

健康ライフ課健康づくり班

☎30・0119

介護保険制度説明会

◆日時 8月21日(金)10時～11時

◆場所 福祉保健センター

子育て・長寿課 高齢者支援班

☎30・0234

ココから体操教室(華美会)

9日(金)10時/大湯温泉保養センター湯都里/運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室

(くびれてみヨガ)

9日(金)10時15分/花輪市民センター(コモッセ内)/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

リズム運動教室

(ヘルスデザイン)

21日(土)10時/花輪市民センター(コモッセ内)/運動ぐつ、水分補給の飲料

ちょ筋ストレッチ教室

(ホリデーサークル)

25日(日)10時/福祉プラザ/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室

(スマイル教室)

27日(火)13時30分/福祉保健センター/水分補給の飲料

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

市民課 国保医療班

☎30・0222



鹿角市自殺防止キャラクター「いのっぴ」

鹿角市障がい者総合サポートセンターをご利用ください

鹿角市障がい者総合サポートセンターでは、障がいに関するさまざまな相談を受け付けています。相談者(ご本人・ご家族・関係者など)のお話をお聞きして、どのような援助が必要なのかを一緒に考えます。どこに相談してよいかわからないときは、まずは当センターにご相談ください。

障がいとは

- 身体障がい ○知的障がい
- 精神障がい ○発達障がい
- 高次脳機能障がい ○難病

ほか、心身の障がいや社会的な障壁により生活に援助が必要な方
※手帳の有無は問いません

たとえば・・・

急に入院しなければならなくなったが、知的障がいのある子どもが一人になってしまうので心配。どうすればいいの？

子どもに障がいがあると言われたけど、どう接したらよいかかわからない。

障がいのある家族が、退院して自宅に戻ってくるけれど、どんな支援が受けられるの？

就職したいと思うけど、どんなふうにおすすめがいいかわからない。就職しても長続きしない。

日中活動できる場所を紹介してほしい。サービス等利用計画ってなに？

来所による相談のほか、電話やご自宅を訪問しての相談にも対応しています。お気軽にご相談ください。

鹿角市障がい者総合サポートセンター

住所：鹿角市花輪字上中島 93 番地 ☎30 - 1088

営業日時：月曜～金曜(年末年始を除く)8時15分～17時15分