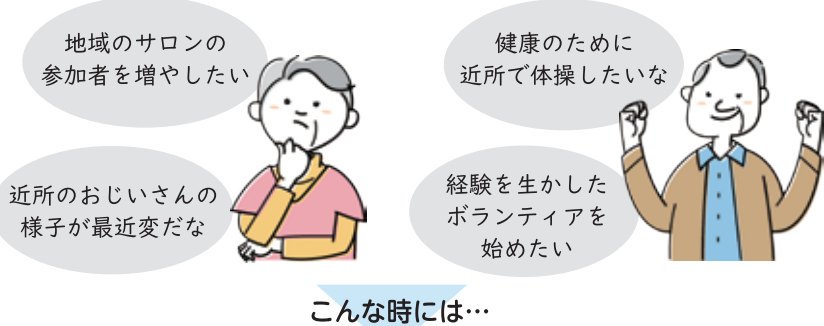


高齢者の皆さん！気になること、相談しませんか？

あなたの地域の生活支援コーディネーター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らせるまちを目指し、地域の住民組織や関係団体と連携して、生活支援・介護予防の体制づくりを進めています。生活する上での困りごとや地域で気になることなど、まずは相談してみませんか。生活支援コーディネーターがさまざまな繋がりを生かし、高齢者の皆さんが住やすい地域づくりのお手伝いをします。



こんな時には…

地域のこえ

天領校区ではサロン活動への協力、アドバイス、提案などに関わってもらっています。まちづくり協議会活動へも積極的に協力していただき、とても助かっています。

天領校区まちづくり協議会
会長 大滝 裕久

まずは、生活支援コーディネーターに相談してください



中央地区地域包括支援センター

市役所福祉課総合相談内
☎41-2676
担当校区…大牟田中央/大正/
中友/白川/平原



三池地区地域包括支援センター

三池地区公民館内
☎41-5506
担当校区…高取/三池/羽山台/銀水



手鎌地区地域包括支援センター

手鎌地区公民館内
☎59-6020
担当校区…明治/手鎌



三川地区地域包括支援センター

三川地区公民館内
☎41-5298
担当校区…三川/天領



吉野地区地域包括支援センター

吉野地区公民館内
☎41-6025
担当校区…上内/吉野/倉永



駿馬・勝立地区地域包括支援センター

駿馬地区公民館内
☎41-2020
担当校区…駿馬/天の原/玉川

■問合せ 福祉課 総合相談担当 (☎41-2672)

男性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、男性特有の悩みに対処できるような予防教室です。早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。



- ▶とき 2月26日(金)午後2時～4時
(1時30分開場)
- ▶ところ 三池地区公民館 研修室B

- ▶定員 先着20人
- 申込み・問合せ 2月4日(木)から福祉課
総合相談担当 (☎41-2672) へ

自宅で介護している皆さん必見！

介護者のための排せつケア講座を開催します

排せつに関する介護は、自宅での介護の中で、回数も多く、介護する人はもちろんのこと、介護される側の負担も大きいのではないのでしょうか。少しでも気持ちよく楽しく排せつの介護ができるよう、参加してみませんか。



▶とき 以下の日程の午後1時30分～3時

▶ところ 保健センター1階 6・7番

第1回	2/17(水)	排尿ケア (おしっこのこと)
第2回	2/25(木)	排便ケア (おつうじのこと)
第3回	3/10(水)	排せつケア用品の使い方
第4回	3/25(木)	認知症の排せつケア
第5回	4月予定	皆で語ろう 介護のこと

▶対象 主に自宅で介護をしていて、全講座を受講できる人・先着10人

※どうしても都合がつかない日程がある場合は、申込時に要相談。

▶受講料 無料

■申込み・問合せ 2月10日(水)までに福祉課 総合相談担当 (☎41-2672) へ

もの忘れは早期発見が大切です

『脳の健康チェック』をしてみませんか？

もの忘れを単に「年のせいだから仕方がない」「予防できない」と思っていませんか。

もの忘れはいろいろな脳の病気が原因となって起こり、早期に見つかれば治したり、進行を遅くしたりすることができます。まずは、一度チェックしてみませんか。

▶とき 2月26日(金)午後2時～4時

▶ところ 手鎌地区公民館

▶内容 ミニ予防教室、もの忘れチェックカードを使った検査、相談

▶定員 先着20人 ※要事前申込

▶参加費 無料

■申込み・問合せ 2月4日(木)から福祉課 総合相談担当 (☎41-2672) へ

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

「高額介護合算療養費制度」 令和元年8月～令和2年7月分

医療費・介護サービス費の自己負担額を軽減します

医療保険と介護保険の1年間の自己負担額の合計が、自己負担限度額を超えた場合には、超えた金額を支給します。

対象者には、2月に通知書を郵送しますので、手続きをしてください。

※①、②に該当する人は、通知が来ない場合があります。問い合わせてください。

令和元年8月～令和2年7月の間、

① 社会保険や国民健康保険、後期高齢者医療制度など、複数の医療保険に加入していた人

② 市外から転入した人



■問合せ

保険年金課 国民健康保険担当 (☎41-2606)

後期高齢者医療担当 (☎41-2665)

福祉課 介護保険担当 (☎41-2683)

気軽に！楽しく！健康づくり！

始めよう！「おおむた+Walking」

市では、楽しく歩いて健康になってもらうために、スマートフォン向けのウォーキングアプリ「おおむた+Walking」を導入しています。

現在、このアプリを活用したイベントを開催しています。この機会にアプリを使って、楽しく健康づくりを始めてみませんか。

■問合せ 福祉課 健康対策担当(保健センター3階) ☎41-2668

歩数表示だけじゃない！

楽しい機能がたくさん！



スマホとアプリがあればいつでも使える！

まちなかARスタンプラリーを楽しもう！

第2弾

「おおむた+Walking」を使った新感覚のARスタンプラリーです。期間中にスタンプをすべて集めると、アプリの500ポイントとオリジナル缶バッジをプレゼントします。

- ▶期限 3月12日(金)まで
- ▶ところ ARスタンプスポット全8カ所
※場所はアプリ内の「地図」で確認。
- ▶賞品 ①アプリの500ポイント(達成時に自動付与)
②オリジナル缶バッジ(1人1個限り)
→達成画面を福祉課健康対策担当の窓口に
掲示するか、メールで送信してください

5種類の缶バッジから1つ選べます！



ARとは…実際の風景にバーチャルの視覚情報を重ねて表示するもの

アプリの使い方やイベントの詳細は市のホームページへ



「おおむた+Walking」プレゼントキャンペーン

第3弾

アプリを使って600ポイント貯めて応募した人の中から抽選で100人にAmazonギフト券500円分をプレゼントします。

- ▶応募条件 ①市民もしくは大牟田市に通勤・通学している人
②応募締切日時点で600ポイントたまっている人
- ▶応募期限 3月19日(金)まで

アプリの使い方やイベントの詳細は市のホームページへ



地域ふれあい元気ウォーキングに参加しませんか？

気軽にできる運動・ウォーキングを始めるきっかけになるよう、玉川校区で地域ふれあい元気ウォーキングを開催します。ポイントごとに市の文化財専門職員による地域の歴史を聞きながら、楽しくウォーキングできます。

家族・友人を誘って、参加してみませんか。

- ▶とき 2月21日(日)午前8時30分～受け付け(3時間程度) ※雨天中止
- ▶集合 玉川小学校体育館 ※マスク着用をお願いします。
- ▶コース 焼石山公園～萩ノ尾古墳～岩本眼鏡橋
- ▶参加費 無料
- ▶持ってくるもの 水筒、運動靴
- 問合せ スポーツ推進室(☎53-1503)

参加無料
申込不要



新成人の皆さんの協力をお願いします

いのちに届け！「はたちの献血」



あなたの一歩が大きな力

病気やけがの治療のため、血液を必要とする多くの人がいます。福岡県では**毎日約600人の献血が必要**です。検査から採血、休憩までの約40分間のボランティアで、多くの人が救われています。

今年は新型コロナの影響で、**10代・20代の若い献血協力者が減少**しています。

大人への第一歩を踏み出すこの機会に、「はたちの献血」で誰かの役に立つこと始めませんか。

【地域献血会の日程】

	と き	と ころ
2月5日(金)	午前10時～正午、 午後1時～3時30分	マミーズ今山店
2月26日(金)	午前10時～ 午後3時30分	ゆめタウン大牟田

*イオンモール大牟田でも月2回程度(土日)開催しています。詳しくは、問い合わせてください。

■問合せ 福祉課 障害福祉担当 (☎41-2663)

自宅でのフレイル予防・介護予防に

よかば〜い体操 DVD の解説書を配布します

昨年10月から配布している介護予防体操「よかば〜い体操」のDVDの内容を写真付きで分かりやすく説明した解説書が完成しましたので、希望者へ配布します。

DVDと併せて見るだけでなく、DVDがなくても解説書があれば自宅で簡単に体操ができます。よかば〜い体操でフレイル予防や介護予防に取り組みましょう。



▶受取方法

- ①福祉課 健康対策担当での窓口受け取り
- ②郵送

※事前に、電話・FAXまたはメールで申し込んでください。

※配布部数は1人1冊です。

※DVDの受け取りがまだの人は同時に受け取り可能です。

※なるべく窓口での受け取りに協力をお願いします。

■申込み・問合せ

福祉課 健康対策担当 (保健センター3階)

☎41-2668 FAX 41-2675

メール e-fukushi01@city.omuta.fukuoka.jp



よかば〜い体操の効果

高齢になると、前かがみの姿勢になりがちです。よかば〜い体操を行うと、筋力・骨・関節等の機能が高まり、前かがみの姿勢を予防することができます。



椅子に座って
できますよ！



詳しくは
市のホームページへ





～歯の健康を考えよう～ 歯の健康フェアを開催します

必ず申込み
が必要です



大牟田市民であれば、誰でも参加できます(要事前申込)。
歯と口の健康を守るためには、毎日のケアや定期的な健診が大切です。
この機会に家族みんなで歯の健康について考えてみませんか？

▶と き 3月7日(日)午前9時30分～午後1時
(受付) 午前9時30分～午後0時30分

▶ところ 文化会館2階 展示室を中心に

▶参加費 無料

■申込み・問合せ

2月19日(金)午後5時まで、市ホームページから
の電子申請または電話で保険年金課
(☎41-2606)へ

※必ず事前申込が必要です

↓ホームページ



↓電子申請



参加する皆さんへのお願い・注意

- ・マスクの着用をお願いします
- ・熱や咳などの症状がある場合は、来場を控えてください
- ・指定された時間に来場してください
- ・駐車場が混雑する場合があります

健診コーナー

- ・歯の健診
- ・歯並び相談
- ・口の中のがん検診、顎関節^{がく}の相談(定員40人)

【がん検診担当医】 久留米大学医学部
歯科口腔医療センター教授 楠川先生

指導コーナー

- ・歯磨き指導
- ・フッ化物(フッ素)の無料塗布
- ※必ず歯の健診を先に受けてください

健口体操コーナー

- ・口の中が潤う体操
- ・口の悩み相談

歯や口の悩みを
何でも相談



実演コーナー

- ・石こうの人形プレゼント
- ・指の型をとってみませんか



展示コーナー

- ・歯の健康パネル

指の型どり
体験も!



新型コロナウイルスの感染防止に、お口のケアが大事です

開催にあたり、スタッフ全員が防護対策を行い、器具も滅菌・消毒して万全の感染予防対策を行います。来場の皆さんも感染症対策にご協力をお願いします。

適切な口腔ケアで、病原菌やウイルス感染を起こしにくくなりますので「毎日のハミガキ」を確認しましょう。新型コロナの感染初期に、舌の表面の味覚を感じる細胞が破壊されて味覚異常も起こります。歯と歯肉や口腔機能の点検に加えて、舌の検査もお勧めします。



大牟田歯科医師会
永江 正廣会長

▶主催

大牟田歯科医師会
大牟田市国民健康保険

▶協力

久留米大学医学部歯科口腔医療センター
福岡県南部地区歯科技工士会
福岡県歯科衛生士会南支部



新型コロナの状況によっては、急きょ中止する場合があります。開催の有無は、市ホームページで確認してください。