

## 募集 認知症サポーター養成講座

認知症になっても家族や友人と一緒に安心して暮らせる街になることを目指して、認知症に関する正しい知識を学んでみませんか。私たちにできるちょっとした支援を一緒に考えてみましょう。

- 対象 土岐市在住、在学、在勤の方  
 場所 市役所1階多目的スペース  
 日時 9月4日(土)  
 ①午前10時～11時30分  
 ②午後1時30分～3時  
 定員 各回20人(先着順)  
 参加費 無料  
 持ち物 筆記用具  
 申込期限 8月27日(金)までに東部地域包括支援センター(☎@1560)へ申し込みください。

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を応援する方です。認知症サポーター養成講座は大人から子どもまで、地域の方や事業所に勤めている方、学校の生徒などさまざまな方が受講しています。令和3年6月現在、市内3,510人の認知症サポーターが、認知症が疑われる方の見守りや早期発見・対応に貢献しています。

認知症サポーターキャラバン  
 マスコットキャラクター「ロバ隊長」



☎ 高齢介護課(内線237)

## 国保の保険証が新しくなります

8月1日から国保の保険証が新しくなります。現在の保険証(国民健康保険被保険者証)の有効期限は、7月31日(土)です。新しい保険証は、7月中に簡易書留で郵送します。

8月1日以降に医療機関などを受診する際は、新しい保険証を窓口で提示してください。古い保険証は8月1日以降に破棄してください。

### 70～74歳の方へ

保険証と高齢受給者証が一体化され、高齢受給者証は廃止されます。

令和3年8月1日以降は保険証を医療機関の窓口で提示するだけで、自己負担額で医療を受けることができるようになります。

なお、負担割合は保険証の表面に記載されていますので、確認してください。

☎ 市民課保険年金係(内線127)

## 募集 高齢者サロン

ゲームや手遊び、手品、腹話術などでシルバー会員と楽しい時間を過ごしましょう。

### 日時と場所

- ①8月6日(金) 午前9時30分～11時30分  
 肥田公民館  
 ②8月13日(金) 午前9時30分～11時30分  
 浅野公民館  
 ③8月20日(金) 午前9時30分～11時30分  
 肥田公民館

参加費 無料/申込不要

※開催当日の午前8時30分時点で気象警報が出ている場合は中止となります。詳細はホームページを確認してください

☎ 市シルバー人材センター(☎@3810)

▼国民健康保険・後期高齢者医療制度 市民課保険年金係(内線132・133・136)  
 ▼介護保険 高齢介護課介護保険係(内線237)

☎ 新型ウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の方

■全額免除  
 新型ウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の方

■一部減額  
 新型ウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入や給与収入など、種類ごとに見た収入のいずれか(年金は含まれません)が、前年に比べて10分の3以上減少する見込みの方

※申請時に収入を証明する書類などが必要で、詳しくはそれぞれの担当へ問い合わせください

～国保・後期高齢者医療、介護保険～  
**保険料の減免制度**

新型ウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料が減免となります。



## ときげんきプロジェクト info ヘルスアップ



「健康状態が良い」と答えた人  
 約2倍に増加

## フレイル予防講座 「はつらつ元気塾」を紹介します

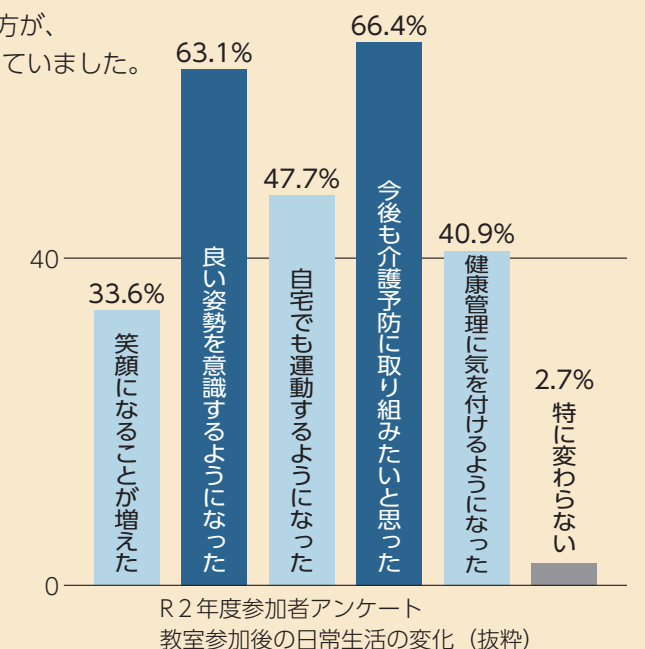
皆さん、フレイルという言葉をご存じですか？フレイルは、加齢に伴い心身の機能が衰えた状態のことをいいます。「はつらつ元気塾」では、フレイルを予防するために「運動(運動実技)」「栄養」「口腔」に関する講座を実施しています。

昨年の参加者のアンケートでは、健康状態が良いと答えた方が、教室前後で比較すると、13.8%から31.2%と約2倍に増加していました。

今年も教室を開催します。どんなことをしているのかな？自分にできるかな？少しでも興味をもった方は、ぜひ参加しませんか。

仲間ができた  
 楽しく笑顔が多くなった  
 皆さんと笑って行えることが良かった  
 毎回楽しみに参加できた(待ち遠しかった)  
 姿勢が良くなった  
 楽しく体を動かすことができた  
 人と会えることがとても楽しい  
 体を動かすことが前よりできるようになった

昨年参加した方から  
 うれしい声がぞくぞく



まだまだ間に合います！

これから開催する会場と日程 ★1会場につき週1回・14回のコースです。

会場	実施期間	曜日	時間
下石公民館	11月2日～2月15日	毎週	午前10:00～11:30
泉西公民館	申込期限10月26日	火曜日	午後1:30～3:00
土岐津公民館	11月4日～2月10日	毎週	午前10:00～11:30
とき陶生苑	申込期限10月28日	木曜日	午後1:30～3:00

### 教室の内容

- 体力測定 教室のはじめに自分の体力を知り、4カ月後に効果をみます
- コーディネーション運動 ゆったりとした動きで「脳」を刺激
- ウォーキング講座 楽しく歩いてロコモ予防！
- ノルディックウォーキング講座 ポールを使ったウォーキングで効果UP！
- 栄養改善講座 低栄養予防とバランスの良い食事について知ろう
- 口腔機能向上講座 口腔機能向上の大切さと口の体操・ケアについて知ろう

先月号の本紙でお伝えした7月開催の教室も、空きがあれば途中参加も可能です。詳しくは問い合わせください。

☎ 高齢介護課(内線231)