問 健康福祉課　高齢福祉係　☎22-7504
地域包括支援センター　☎22-7505

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室

健康ポイント対象

みんなで楽しく貯筋トレーニング

と　き		ところ
11月13日(金)	①9:30～10:30 ②10:40～11:40	栗原地区まちづくりセンター
11月23日(月・祝)		府中地区まちづくりセンター
11月26日(木)		東地区まちづくりセンター
11月27日(金)		表佐地区まちづくりセンター
11月11日(水)	①13:00～14:00 ②14:10～15:10	ワイワイプラザ垂井
11月19日(木)		岩手地区まちづくりセンター
12月２日(水)		ワイワイプラザ垂井
12月７日(月)		宮代地区まちづくりセンター

▶**対　象**／町内在住の65歳以上
▶**定　員**／１コマ15人
▶**参加費**／無料
申・問 NPO法人Let's たるい　☎22-0139

垂井町認知症カフェ　なごみ

健康ポイント対象

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶**と　き**／11月10日(火)　午前10時～11時30分
▶**内　容**／「韓国語で楽しく脳トレ」について
▶**ところ**／優・悠・邑　和　研修室
▶**定　員**／35人程度
▶**参加費**／100円
問 盲養護老人ホーム　優・悠・邑　和　☎22-3780

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ

健康ポイント対象

物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶**と　き**／11月25日(水)　午前９時30分～11時30分
▶**ところ**／いぶき苑別館　花ホール
▶**定　員**／25人(先着順)
▶**参加費**／200円
問 特別養護老人ホームいぶき苑　本館　☎22-5211

垂井町一般介護予防事業 健口教室

健康ポイント対象

からだの健康はお口の健康から！調理で脳を活性化！栄養たっぷりの料理をみんなで作りましょう。

▶**と　き**／11月30日(月)　午前９時30分～午後１時
▶**内　容**／栄養や口腔のミニ講座、軽体操、調理実習
▶**ところ**／岩手地区まちづくりセンター
▶**対象者**／町内在住の65才以上の人
▶**定　員**／20人
▶**参加費**／200円(材料費)
▶**持ち物**／米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、ふきん２枚、はし、筆記用具
▶**申込期限**／11月19日(木)
▶**申込方法**／電話または窓口で申し込み
申・問 地域包括支援センター　☎22-7505

高齢者虐待について

○高齢者虐待とは

虐待の種類	例
身体的虐待	たたく、蹴る、つねるなどの暴力 ベッドに縛りつける
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う 拒否的な態度、無視する
経済的虐待	必要なお金を渡さない 年金や預金を取り上げ無断で使用する
性的虐待	性的な嫌がらせや強要など
介護等放棄	十分な食事や水分を与えない 劣悪な住環境の中に放置する

高齢者虐待は、どこの家庭でも起こる可能性がある身近な問題です。介護をしている人が、心身ともに疲弊し、追い詰められてしまい、自覚がないまま「虐待」に至ってしまうこともあります。

○こんなサインを見逃さないで

高齢者の様子
- 不自然なケガをしている。
- 「家にいたくない、帰りたくない」などと訴える。
- 汚れた服装や、悪臭がある状態で放置されている。
- 極度に痩せてきた様子がある。

家族(介護者)の様子
- 高齢者の世話や介護に拒否的な発言が聞かれる。
- 高齢者に「手を上げてしまうかもしれない」と話す。
- 怒鳴り声や悲鳴、物を投げる音が頻繁に聞こえる。
- 介護疲れや病気などで、明らかに様子がおかしそうに見える。

些細な気づきでも構いません。地域包括支援センターまでご相談ください。