



認知症高齢者を地域で見守ろう！

徘徊模擬訓練は、認知症の人が徘徊して行方不明になった場合を想定して、地域で見守る体制をつくるための訓練です。市では今年度2回目となるこの訓練を昨年12月13日に宮田区・瀬頭自治会主体で地元警察を交えて行いました。徘徊者役2人を決め、それぞれがエリア内を徘徊。参加者は事前に説明を受け、伝達情報に基づき声掛けを行いました。



地域全体で正しい知識を持ってよかったです。

古賀 恵子さん(参加者)



①訓練の説明(9:00)

まず、徘徊者への声掛けや連絡体制について学んだ後、30人の参加者はいったん自宅へ戻り、行方不明者の情報が入るまで待機します。



②連絡(9:20)

連絡を受けたら、緊急連絡網で次の人に伝え、捜索を開始します。

③声掛け(9:30~10:20)

徘徊者を発見したら声掛けをして保護します。保護の連絡を受けたら、再び会場に集合。

④閉会式(10:30)

最後は、参加者、徘徊者、警察で意見交換を実施。訓練の感想や、今後の改善点などを話しました。



福田 久夫さん(徘徊者役)



[問]長寿支援課 ☎21-1773

たの健康ふくしまつり

楽しみながら福祉や健康増進、ボランティアを体験してみませんか？ きっと「えっ！ これも福祉になるの？」と思うかも。高齢者や福祉・健康に関するコーナー、福祉バザー、子どものひろば、体験や防災のコーナー(はしご車・起震車体験あり)、グルメコーナー、ステージなど盛りだくさん！ 抽選会やスタンプラリーもあります。



- 日時/2月15日(日)10時~15時
- 場所/宮崎市田野文化会館、田野総合支所駐車場
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用をお願いします。
- 料金/無料
- [問] たの健康ふくしまつり実行委員会事務局
(社会福祉協議会田野支所内) ☎86-2017

「宮崎いきいき健幸体操」一般研修会のお知らせ

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健幸体操」を一般市民向けに行います。自宅ですることができることを目的としていますので、ぜひ参加してください。

- 日時/3月11日(水)・12日(木) 13時30分~16時
(2日間で1クール)
- 場所/宮崎市民プラザ
- 対象・定員/市内に住居登録のある人、35人
- 料金/無料
- 申し込み/2月27日(金)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。
※多いときは抽選。初めての人を優先。



はり・きゅう・あんま施設利用者証の交付

- 日時/3月2日(月)から祝日を除く月曜~金曜、8時30分~17時15分
- 対象/市国民健康保険および後期高齢者医療被保険者
- 持参するもの/①対象者の被保険者証 ②来庁者の印鑑
※代理申請の場合は、代理人の本人確認書類が必要です。
- 申し込み/国保年金課(市役所第二庁舎1階)、総合支所、地域センター、地域事務所(中央東・大淀・大塚・大塚台・東大宮・櫛)
※なお、保険税(料)に滞納がある場合は、交付に一定の制限を受けることがあります。
- [問] 国保年金課(市役所第二庁舎1階) ☎21-1745

健康手帳を交付します

健康手帳は、さまざまな健(検)診の結果や健康状態を記録することができ、経年的に記録することで、健康管理に役立ちます。無料で交付していますので、健康手帳を活用し、健康の保持・増進に努めましょう。すでに健康手帳を持っている人で、記入する余白がなくなった場合は再交付します。



- 記入できる内容/①健康診査・各種がん検診などの記録 ②血圧や体重の測定結果の記録 ③健康教室や健康相談・訪問指導の記録 ④医療や介護サービスの記録
- 対象/市内に住居登録のある40歳以上の人
- 交付場所/保健センター、市民課、地域センターなど
- [問] 健康支援課 ☎29-5286

精神科医による「こころの健康相談」

こころの健康に関する悩みや問題を抱えている本人または家族を対象に、精神科医が相談に応じます。※すでに病院で受診している人は、まず主治医に相談してください。

- 日時/2月26日(木)
①13時30分~14時20分 ②14時30分~15時20分
③15時30分~16時20分
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。(治療は行いません)

- 日程/3月4日(水)、12日(木)、16日(月)
- 時間/①9時30分~11時30分 ②13時30分~16時
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人 ■料金/無料
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/電話で、事前に健康支援課(☎29-5286)へ。



正面から笑顔でゆっくりと話すことを心掛けました。

志水 勝男さん(参加者)



いざという時のため、今回の訓練は勉強になりました。

宮田区自治会長
長田 一郎さん

相談窓口

こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
人間関係	自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】3/4(水)14:00~16:00 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830
	【相談日時】月~金曜 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。



「相続税改正」

今年から相続税の基礎控除が縮小されました

➡2月・3月 毎週木曜日 10時~16時 事前予約
➡相談料は無料!! お気軽にお問合せください。

「争続対策してますか？」

まずは「相続診断士」にご相談(無料)を!!

相続は誰にでもおこります。「ウチは相続税を払う程財産は無いよ。」その考え“とんでもない!!”
相続税対策だけが「相続対策」ではありません。
公平(平等=×)に残す事を考えないと大切な家族がバラバラに!?

フリーダイヤル

0120-648-896

受付時間 ▶ 午前9時~午後6時
(土、日、祝日、年末年始をのぞく)

宮崎駅より宮崎大橋を渡ってすぐです。

TEL 0985-64-8096 FAX 0985-64-8097

URL <http://www.trust-solution.jp/>

総合保険代理店 株式会社 トラスト 宮崎市大塚町祝子前1791-6

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。