

参加してみませんか？
★げんきアップさー来る★
～ストレッチで老化防止～

足腰の筋肉をやわらかくして、転倒やつまづきを予防しましょう！

みんなで集まれば体だけでなく、心の元気にもつながります。参加してみませんか？

■対象者 65歳以上の多久市民

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 1/10・17・24 (毎週木曜日)
2/7・14・21
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 1/11・18・25 (毎週金曜日)
2/1・8・15・22
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

第5回 家族介護教室

- 日時 2/9(土) 14:00～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「お口元気で歯つらつと～口腔ケアとあご、舌のケアの重要性について～」
- 講師 木下務先生 (木下歯科クリニック院長)
- 参加費 無料

高齢者パソコン教室

- 対象者 65歳以上の多久市民
 - 内容 表計算ソフトの使い方に興味がある方
 - 日時 2/25(月)～3/1(金)の5日間
10:00～12:00
 - 場所 多久市役所 4階 大会議室西
 - 申込締切 2月13日(水)必着
 - 申し込み方法 官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。
 - 申込先 〒846-8501 (住所は不要)
多久市役所 福祉課 高齢・障害者福祉係
 - 受講料 500円 (5回分)
テキスト代 別途1,260円
- ※全員分のパソコンを無料で準備します。



1・2月の主な行事

行事に関する問い合わせ

多久市地域包括支援センター ☎75-6033

ロコモを効率よく改善するためのトレーニング

“ロコトレ”を始めよう！⑨

「片足立ちで靴下がはけない」ということはありませんか？それはロコモかもしれません。

いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう！これから5年後10年後、「やっておいてよかった！」と思えるときが必ずくるはずです。
※ロコモ…骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のこと。

ステップアップ！
ロコトレ

痛みを改善する ながらトレーニング

肩こりを解消する

家事や仕事の合間・後に肩甲骨回し

肩甲骨を大きく回して、まわりの筋肉をほぐす運動です。肩こり解消効果があるので、家事の合間やひと仕事終了後に4～5回行うとよいでしょう。

1 背すじを伸ばし、足を肩幅より少し広く開いて立つ。ひじを曲げて肩の高さまで上げ、ひじの先をできるだけ体から遠ざかるように前にゆっくり押し出す。

2 1の状態から、ひじをできるだけ高い位置にできるように、ゆっくり腕をあげる。



肩甲骨が左右に開くのを意識する



肩甲骨が持ち上がっているのを意識する

おむつ代の医療費控除について

確定申告の際におむつ代の医療費控除を受ける場合、医療機関が発行する「おむつ使用証明書」(有料)が必要です。

ただし、要介護認定を受けている方で前年に引き続き申告をされる場合、一定基準を満たせば佐賀中部広域連合で「おむつ使用証明書」の代用となる「おむつ代の医療費控除の証明書」(無料)を発行することができます。

必要な方は、必ず事前に佐賀中部広域連合へ電話でお問い合わせください。なお、条件に該当しない場合は書類を発行できない場合もあります。

■申請に必要なもの

- ・介護保険被保険者証
- ・本人および窓口に来られる方の印鑑
- ・窓口に来られる方を証明するもの (運転免許証など)

■問い合わせ・申請先

佐賀中部広域連合 認定審査課 ☎40-1132
多久市 福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎75-4823