

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 2/2・9・16・23 (毎週木曜日)
3/1・8・15・22
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 2/3・10・17・24 (毎週金曜日)
3/2・9・16・23
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 2/11(土) 13:30～14:30
■場所 社会福祉会館
■テーマ 心地よい介護を
～排泄ケアについて～
■講師 田中信子先生
(中多久病院 作業療法士)
■参加費 無料

参加してみませんか? ★わっか脳クラブ★

ゲームなんて子供の遊び道具だと思いませんか？
実は、大人用、脳の若返り用のゲームがあるんですよ！
多久市ではゲーム機を使って脳の若返りをねらった「わっか脳クラブ」を実施しています。興味ある方、一度挑戦してみませんか？

- 対象者 脳を若返らせたい方
■日時 週1回程度
※都合のよい曜日と時間をお選びください。

■場所 多久市役所内 会議室

■料金 無料

■問い合わせ

多久市地域包括支援センター

☎75-6033

ゲーム機は貸し出しますので、どなたでも参加できます！



2・3月の主な行事

みんなの介護保険

住み慣れた多年で、健康で安全に生活を続けていくために、
福祉や介護の制度を上手に利用しましょう

今回はよく相談を受ける

『入浴』関係のサービスを紹介します

お風呂に入るときに
滑って転んでしまって、家のお風呂に入
れない



お風呂には何とか
入れるけど、上手
に体を洗えない

ひとりでお風呂に入っ
ているとき、具合が悪
くなりそうで不安

寒くなると体の動きが悪くなったり、部屋と室外などで寒暖の差があり体調を崩しやすくなって、入浴に関する相談が増えました。

介護保険の要介護認定をお持ちであれば、このような悩みをズバリ解決することができます！

例えば・・・

お風呂でつかまるところが無い、滑りやすい、段差があるなど

⇒住宅改修で手すりをつけたり、福祉用具の入浴補助用具の購入補助を受けることができます。

入浴中の体調不良への不安

⇒自宅で入浴するのであれば、訪問介護や訪問看護による入浴介助や訪問入浴介護を受けることができます。

入浴時の洗身などが不安

⇒自宅での入浴であれば上記のサービスを利用したり、通所介護（デイサービス）や通所リハビリ（デイケア）に参加し、施設で職員の見守りや介助を受けながら入浴することもできます。

それぞれのサービスを介護保険を利用する際には、要介護認定を受けることや、その人にあったサービスを受けるための計画書（プラン）の作成が必要になります。

申請の手続きやサービスの利用についてご不明な点がありましたら、多久市地域包括支援センター（福祉課内 ☎75-6033）へお気軽にご相談ください。

