

さんちゃん健康体操

ところ	曜日	時間	とき
厚生福祉会館	月	午前10時	8月5日、19日、26日、9月2日
栄寿荘	月	午後2時	8月5日、19日、26日、9月2日【□】
下田公民館	火	午後2時	8月6日、20日、27日、9月3日【□】
サンファーム三条	水	午前10時	8月7日、20日、28日、9月4日
ソレイユ三条	水	午前10時	8月7日、21日、9月4日
嵐南公民館	金	午後2時	8月2日、9日、30日、9月6日

＊【□】の日は「お口のおはなし」と体操1回、その他の日は体操2回です。

介護予防教室

ところ	とき	参加費	問い合わせ
中央いきいきセンター (本町)(＊1)	水・金曜日 午前10時～午後3時	200円	県央福祉会 ホームヘルプステーション うらだての里 ☎36-7277
田島いきいきセンター (田島)(＊1)	月・木曜日 午前10時～午後3時		
AOZORA介護予防教室 (西四日町)	月・水・金曜日 午前10時～正午、 午後1時～3時	無料	特別養護老人ホーム長和園 ☎35-2131
老人福祉センター栄寿荘 (福島新田)(＊1)	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円 (＊2)	さかえ福祉会 ☎45-0500
特別養護老人ホームいっぶく (庭月)(＊1) ＊送迎が必要な人は相談ください。	水曜日、第2・4木曜日 午前10時～午後3時	無料	特別養護老人ホームいっぶく ☎41-3322

(＊1) 事前申し込みが必要です。(＊2) 昼食を希望する人は別途昼食代がかかります。

認知症サポーター養成講座

認知症の病気や治療のこと、認知症の人への接し方などを学びます。

とき…8月27日(火) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

ところ…市役所三条庁舎

申し込み…地域包括ケア総合推進センター
☎47-1375

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、身近にいる認知症の人や家族を
そっと見守り、手助けする応援者です。



認知症に関する相談窓口

名前	とき	ところ・申し込み
おひさま喫茶	平日 午前10時～午後5時	はあとふるあたごグループホーム三条(石上) ☎36-5555
なでしこオレンジカフェ	平日 午前10時～午後4時	なでしこ嵐南(南四日町) ☎35-7045
こころ茶屋		グループホームこころつくし(西大崎) ☎38-0093
ふれあいカフェ		グループホームふれあいの杜三条(大面) ☎46-0220
カフェ花みずき	毎日 午前10時～午後4時	グループホーム花みずき(島潟) ☎46-5500

いきいき健幸レポート

健康づくり課
☎34-5445

お口すこやか訪問、栄養いきいき訪問を利用ください

歯科衛生士や管理栄養士が自宅を訪問し、一緒にお口の健康や食事を考え、フレイル(「健康」と「介護が必要な状態」の中間の段階)を予防します。
事前申し込みが必要です。詳しくは問い合わせください。

お口すこやか訪問

歯科衛生士がその人の状態に合わせたお口の体操などを教えます。

回数…3カ月間に3回まで

対象…次のいずれかに該当する65歳以上(＊)

- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- ・お茶や汁物などでむせる。

利用者の声

- ・お口の体操をしてから、むせる回数が減った。
- ・大きな声が出るようになった。



栄養いきいき訪問

管理栄養士が栄養バランスを整える食事の取り方などを教えます。

回数…4カ月間に3回まで

対象…次の両方に該当する65歳以上(＊)

- ・6カ月間で2～3kg以上体重が減った。
- ・BMI(肥満度の指数)が20未満

利用者の声

- ・何を食べたら良いかが分かり、意識が変わった。
- ・食べられるようになり、生活に張りが出てきた。



(＊)要支援・要介護認定を受けている人は対象外です。



悪質業者による不用物品の訪問購入に注意

ストップ消費者被害

市民窓口課 ☎34-5553

お皿や着物、靴などの不用品を買い取りたいと業者から電話があり、自宅を訪問してもらったら貴金属も強引に買い取られたという相談が寄せられています。

購入業者は、売る側が事前に承諾した物品以外は買い取れません。「貴金属はないか。」などと当初とは違う物品の売却を求められたときは、きっぱりと断りましょう。

訪問購入は、次のことが禁止されています。

- ・消費者から要請がないのに、突然訪問する。
- ・事前に事業者名や買い取る物品の種類を明示しない。
- ・消費者が断ったのに、居座る。
- ・契約書面を交付しない。

このようなルールを守らない業者は悪質です。注意ください。

訪問購入は、契約書面を受け取った日から8日以内であれば無条件で契約を解除するクーリング・オフができます。また、この期間内は購入業者に物品を渡す必要はありません。

心配事や悩み事、契約トラブルは、
相談ください。

市民窓口課 ☎34-5553

消費者トラブル情報をメール配信しています

次のアドレスにメールを送信し、登録ください。

mail.sanjo-city@raidan2.ktaiwork.jp

