



もよおし

認知症カフェ「元気丸カフェ」

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

元気丸カフェは、認知症の人やその家族、地域住民などが集い、お互いに交流し相談できる場所です。懐かしいおもちゃやゲームも用意しています。お茶などを飲みながら、ゆっくりと過ごしませんか？

と き 4月19日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ あいあい1階ぽっカフェのスペース(白鳥の湯の東側)

対象者 認知症の人やその家族、地域住民など

参加費 無料

※申し込みは不要です。

出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士による出張年金相談を行います。年金の請求や受給など、年金制度についてお気軽にご相談ください。

と き 4月21日(木)

午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 市役所西庁舎1階第4会議室

※相談は受付順です。



お知らせ

あいあい臨時窓口を開設します

健康福祉部地域福祉室

(あいあい ☎84-3311)

健康福祉部長寿健康づくり室

(あいあい ☎84-3312)

と き 4月3日(日)

午前8時30分～午後5時15分

ところ

▷健康福祉部地域福祉室

▷健康福祉部長寿健康づくり室

※いずれもあいあい1階

取扱業務

▷タクシー券の申請受付・交付

▷無料入浴券の交付申請受付

▷入浴パスポート券の交付申請受付

▷各証明書の発行(住民票、印鑑登録証明書、所得・課税証明書、車検用納税証明書)

※身分証明書など、各申請に必要なものをご持参ください。

家族介護慰労金を支給します

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3312)

在宅での介護の負担が大きい家族へ、慰労金(10万円)を支給します。

対象期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日

対象者 対象期間で次のすべてに該当する高齢者と同一の世帯に属し介護していた市民税非課税世帯の人

▷市内に住所を有する人

▷65歳以上の人(対象期間に65歳になった人を含む)

▷要介護4または5であった人

▷介護保険のサービスを受けなかった人(1週間程度の短期入所生活介護などは除く)

▷疾病または負傷により医療機関に入院しなかった人(1週間程度の入院は除く)

申請期間

4月1日～平成29年3月31日

申請方法 健康福祉部長寿健康づくり室にある申請書に必要事項を記入の上、申請してください。

※申請書は、市ホームページ(長寿健康づくり室のページ)からもダウンロードできます。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

●運動は万能薬？

皆さんご存じのとおり運動にはさまざまな効果があります。適度な運動を定期的に行うことでダイエット効果やストレス解消、または血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、反対に善玉コレステロール(HDL)を増やしてくれます。さらに、インスリンの働きが良くなり、血糖値の上昇を抑えることができます。その結果、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるほか、動脈硬化を予防するので心筋梗塞や脳梗塞など、血管系の病気の予防にも効果があります。

普段ほとんど運動していない人でも、運動を始めるのに遅すぎることはありません。65歳を超えてからでも定期的に運動することで死亡率が減少したとの研究報告もあります。

— 適度な運動のススメ —

●まずは始めてみよう！

まずは始めることが大切です。1日20分から30分程度を目標にウォーキングなどの軽い運動から始めてみましょう。

最初から激しい運動をするのではなく、自分の体調と相談しながら無理なく継続できる程度の運動を行い、習慣にすることが大事です。

