

竜崎温泉温水プール指導日  
(3月21日～4月20日)

実施日	
3月	21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、28日(木) 29日(金)
4月	2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)、9日(火)、 10日(水)、11日(木)、12日(金)、16日(火)、17日(水)、 18日(木)、19日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530

- ・受入人数 5～10人
- ・募集締め切り 3月26日(火)
- ※昼食あり

○田舎料理づくり

・日時

4月18日(木)

午前9時～午後1時

・場所

久楽会館(久賀)

・体験料 1000円

・受入人数 5人

・募集締め切り 4月8日(月)

※昼食あり

○ウニ割り体験

・日時

4月20日(土)

午前10時～午後1時

・場所

西安下庄(庄港) および実施者宅

・体験料 4000円

・受入人数 5～8人

・募集締め切り 4月10日(水)

※昼食あり・雨天中止

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネットワーク事務局(農林課内)

☎0820(79)10002

お元気ですか？

こちらは介護支援専門員です

住み慣れた我が家で安心して暮らすために

住環境を見直してみませんか？

年齢を重ねるにつれて、筋力や身体のバランスを保つ能力が衰えたり、視力が低下してくるなど様々な要因が重なって、ほんのちよっとした段差につまずいたり、すべって転ぶなど、日常の何気ない場面での転倒が起こりやすくなります。

転倒を予防するためには、日頃から適度な運動をして筋力の低下を防ぐことが大切ですが、転倒事故の半数が住み慣れた家の中でおきていることから、転ばないための住環境づくりも重要です。まず身近で簡単にできることから始めてみませんか！

☆家の中の転倒を予防するチェックポイント

- ・整理整頓し、床の上にはなるべく物を置かない
- ・よく使う物はすぐに取り出せる配置を工夫する

周防大島町主任介護支援専門員

松永 晴美

(介護保険課 地域包括支援センター)

- ・カーペットはたるみを直し、両面テープなどで固定する
- ・コード類は移動の際に邪魔にならないようにすっきりまとめる
- ・照明は明るくし、寝室は夜間でも足元に常夜灯をつける
- ・素足か、滑り止めのついた靴下を履く
- ・玄関の段差(上がりかまち)が高い場合は踏み台を置く
- ・玄関での靴の着脱は椅子に座り行う

手すりの設置や段差の解消などの住宅改修や、心身の機能に合った適切な福祉用具の活用も、安全で暮らしやすい住環境をつくるために有効です。

介護保険で、対象となる場合がありますので、事前に地域包括支援センターやお近くの居宅介護支援事業所までご相談ください。

住み慣れた我が家で安心して暮らすために、転倒を予防できる住環境を整えていきましょう。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
(橘庁舎内)

☎0820(77)5506