

## 地域や家庭で考えてみましょう

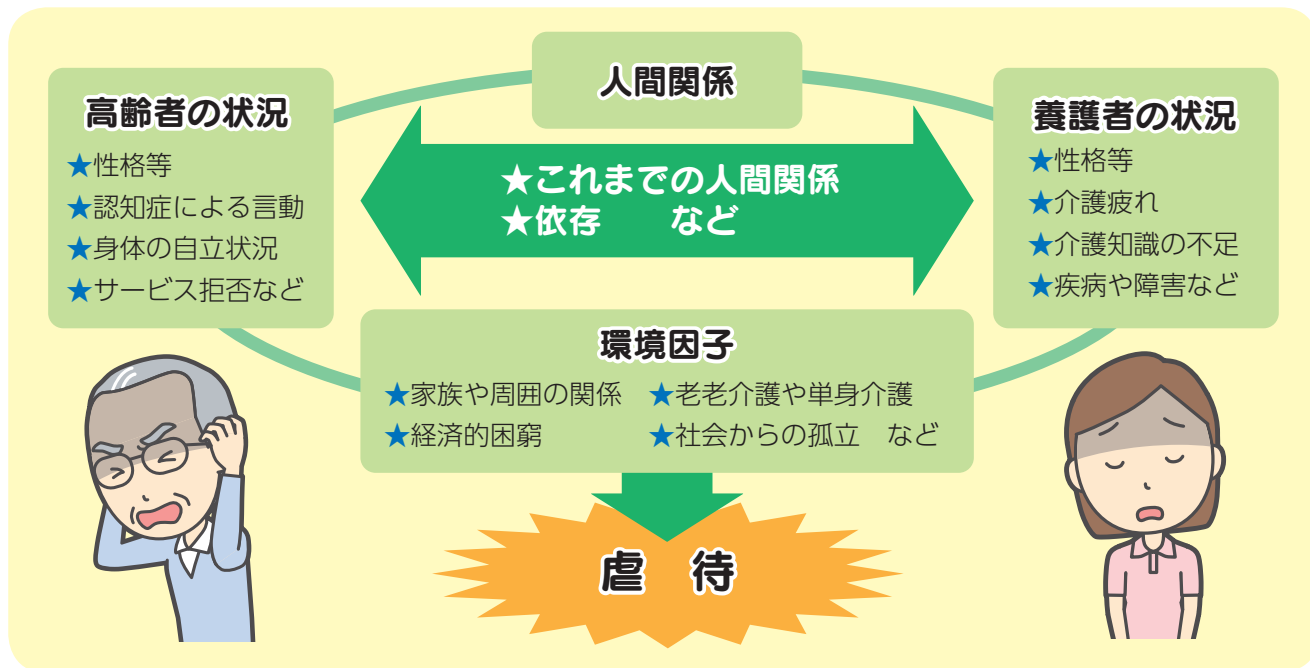
高齢者虐待は、どこの家庭でも起こる可能性のある身近な問題です。

身近にいる方々がサインに早く気付くことで、虐待になること、またはその深刻化を防ぐことができます。

### なぜ虐待は起きる?

高齢者虐待は、高齢者と養護者の人間関係や介護疲れ、経済的な問題など、様々な要因が絡み合って起こります。

高齢者虐待防止法は、高齢者の権利を守ることが目的ですが、養護者の支援もしていきます。



### 「虐待かも?!」と思ったら

高齢者虐待は、早期に相談することで、サービス利用につなげたり、介護者のストレスを軽減したり予防できます。地域で心配な高齢者や介護者がいたら下記まで相談してください。

●お問合せ先 地域包括支援センター 電話 88-8418

地域包括支援センター・高齢者支援係

## たのきん教室を開催します

環境保健係

今年も“楽しく筋肉を動かす”ための「たのきん教室」を開催します。

特に冬場の運動不足が気になる方!みんなで楽しく体を動かして、心身ともにリフレッシュしませんか?

予約不要ですので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

- 期 日 ①平成31年1月23日(水) ②平成31年2月21日(木) ③平成31年3月14日(木)
- 時 間 午前10時~11時30分
- 場 所 老人福祉センター 集会室
- 内 容 楽しく簡単にできる筋力トレーニング法
- 講 師 身体教育医学研究所  
健康運動指導士 横井 佳代 氏
- 参加費 無料
- 持ち物 バスタオル (またはヨガマット)、飲み物
- 服 装 運動の出来る服装、上履き (運動靴)
- お問合せ先 環境保健係 電話 88-8407 (有線2311)