

9月 老人保健福祉月間

高齢になっても、安心して暮らせるように、町などが行っている事業を紹介します。

長寿を祝福し、長年にわたる社会貢献に対し敬意を表して

府中町敬老大会

☎高齡介護課高齡者福祉係 ☎286-3256

- 【日時】** 9月19日(月・祝) 午前10時～正午
【場所】 くすのきプラザ2階 大アリーナ
【対象】 平成28年8月1日現在、府中町に居住している人で、今年度中、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人。(100歳のみ9月1日現在)
 ※当てはまる人には、今月上旬に案内状を送付します
【内容】 町の町並みスライド上映、式典、落語など

◆敬老大会へお越しの際はバスをご利用ください◆

送迎バス【無料】

次の3つのコースを運行します。
 (3便ずつ・計9便)
 ①桜ヶ丘・清水ヶ丘コース
 ②江本寺コース
 ③ヴェルシャトー府中コース
 ※招待者には、運行表を案内通知と一緒に送付します。

つばきバス【100円】

- 右回り** キリンピアパーク・イオンモール広島府中
 午前8時発→役場・くすのきプラザ前
 午前8時31分着
- 左回り** キリンピアパーク・イオンモール広島府中
 午前8時30分発→役場・くすのきプラザ前
 午前9時4分着

シルバー人材センター

☎2855・0161
 (公社)府中町シルバー人材センター

定年後の高齢者の「仕事をしたい!」というニーズと、地域住民のニーズを引き合わせることで、高齢者のみなさんの生きがい作りと、地域社会のつながり・盛り上がりを図ります。(会員数約360人)

☎町内在住の60歳以上の人で、健康かつ働く意欲のある人
 ☎特技を生かした仕事に従事(公共施設の維持管理、家庭の植木剪定や草刈り、家事援助、子育て支援、介護予防事業への支援等)
 ※入会説明会を、毎月第3金曜日シルバーワークプラザ研修室で行っています

老人クラブ

健康推進課保健予防係

☎2860・3255

町には、42の老人クラブがあり、総勢約1900人の会

員が楽しく活動しています。

老人クラブの活動は会員の健康増進・教養の向上・社会参加することで、生きがいある心豊かな生活を送るとともに、社会奉仕活動等を通して地域社会に貢献することを目的としています。

☎60歳以上

☎内運動会、歩け歩け大会、ゲラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、福寿祭、町内美化活動、指導者研修会、女性研修会、先進地視察研修など

老人福祉センター 福寿館

健康推進課保健予防係

☎2860・3255

高齢者の健康相談、健康の増進、教養の向上、レクリエーションの機会や場所を提供するほか、地域保健の推進、コミュニケーション活動の活性化を目的とした施設です。

☎開館時間 午前8時30分～午後10時(娯楽室は午後8時まで)

休館日

毎月第4日曜日、年末年始
利用方法 ロビー、娯楽室(2階)等の共用部分はいつでも利用可能ですが、大ホール、教養娯楽室(和室)、その他4室は、事前申込が必要です。また、当館で活動する自主グループグループもあります(詳しくは8ページ)

浴場【無料】

☎毎月土曜日午前11時～午後3時
 ※祝日、年末年始を除く。
 ☎町内在住の65歳以上の人
 ※初めての人は、まず事務所へお越しください。
 ☎タオル、石鹸など

保健サービス

健康推進課

☎保健予防係 ☎2860・3255
 ☎健康増進係 ☎2860・3258

- ◆健康手帳の交付
- ◆健康診査事業・各種がん検診
- ◆健康相談事業・健康教育事業
- ◆プール活用健康づくり事業

高齢者支援サービス（介護保険を除く）

☎ 高齢介護課高齢者福祉係（役場4階③番窓口） ☎ 286-3256

★マークは、要支援・要介護認定を受けていない人が対象です。

	事業内容	場所／対象	内容、利用料など
運動教室 はじめてみませんか！ 楽しみませんか！	トレーニング機器で運動	シルバーワークプラザ／65歳以上★	1回300円（週2回、月・木）
	リハビリ施設での運動	リハビリデイサービスチェリーゴード（送迎付き）／65歳以上で、問診で対象になった人★	1回663円（飲み物代含。週1回、3か月）
	みんなで楽しく「筋力アップ教室」	ふれあい福祉センター等4か所／65歳以上の人★	簡単に、自宅で自分でできる運動を、グループで習います。1回100円（週1回、3か月）
	膝や足腰への負担も少ない「プールで体操」	サン府中スイミングスクール／65歳以上の人★	①介護予防教室1,200円／4回（新規、週1回、全16回） ②フリーコース 毎週日曜 1回100円
続けるために元氣な暮らしを	仲間づくりに「オレンジサロン」	八幡集会所、総社会館、東地区センター等10か所／65歳以上の要介護認定を受けていない人	週に1度集まって、ゆったりと楽しく習い事や手仕事をを行います。1回200円（昼食代別途）
	賭けない、吸わない、飲まない「健康マージャン教室」	鶴江作業所／65歳以上でマージャン未経験の人★	1回200円（毎週月曜、6か月間）
	予防のためのご自宅訪問	65歳以上で、問診で対象になった人★	栄養改善・うつ・閉じこもり予防等が必要な人の自宅に、看護師等の専門職員が伺い、改善のための支援を行います。
	いつまでも美味しく食べられるように「お口のケア」	かかりつけの歯科医院（自宅も可）／65歳以上で、問診で対象になった人★	1回100円（全6回）
感じたときに日常生活で不便を	介護予防巡回教室	65歳以上のグループ（お友達同士等5人以上）で、年に1回	スタッフが、指定の場所・時間に、自宅で取り組める介護予防体操・食事・口腔ケア等の1時間のミニ講習会をします。
	ヘルパー派遣	日常生活上の援助が必要な1人暮らし等の65歳以上の人★	ヘルパーが、ご自宅に伺い、調理、洗濯、掃除等生活のお手伝いをします。 利用料：介護保険の家事援助利用者負担に準ずる額
ご活用を！ 備えあれば憂いなし	小規模多機能ホームへの短期宿泊	65歳以上の人★	小規模多機能ホームに宿泊して、生活習慣の改善や体調の調整を図ります。1泊4,000円程度、原則6か月間に7日まで。
	24時間あんしんコール「緊急通報装置」	おおむね65歳以上で日中高齢者のみ世帯の人、または身体障害者手帳1～3級の人	ボタン1つで、看護師等が24時間電話対応します。利用料：400円／月
	お元気ですか「見守り電話」	65歳以上で、日中高齢者のみ世帯の人★	月に1度、お伺い電話と訪問をします。利用料：200円／月
	生活のお手伝い「軽度生活援助」	おおむね65歳以上で高齢者のみ世帯の人	外出付き添い、窓ふき、布団干し、ゴミだし等のお手伝い。1時間200円、年間52時間まで。
	住宅改造費の助成	75歳以上で、所得税非課税世帯の人★	自宅に手すりやスロープを付けるときの改造費の9割（一世帯あたり上限9万円）を助成します。
	住宅整備資金貸付	60歳以上の高齢者と同居（予定も含む）で、高齢者専用居室を増改築する人	貸付額420万円以内、年利率3%以内で、改築費を貸し付けます。
	電磁調理器給付	おおむね65歳以上の日中高齢者のみ世帯で、所得税非課税世帯の人	IHの1口コンロを給付します。
家族を介護している人	救急医療情報キット	70歳以上の人または体調に不安がある人	保険証やかかりつけ医の情報を予め備え置き、万が一救急車を呼んだときに、速やかに救急活動を行えるようにします。
	おむつ代の助成	要介護3～5の人を介護している同居の人（町民税非課税世帯）	おむつ用品を購入できるクーポン券を支給します。
ために暮らしやすい地域づくりの	家族介護教室	在宅の高齢者を介護する家族等	少しでも介助の負担を減らすため、プロの介護技術や疲れをとるストレッチ等を習います。
	認知症サポーター養成講座	どなたでも	誰にでも起こりうる「認知症」について、正しく理解し、認知症の人へのよりよい対応方法を学びます。
	介護支援ボランティア育成講座	ボランティアに興味がある人	ボランティアをする上での基本の心構えや、高齢者・要介護者と関わる上で必要な知識や基礎的な介護方法等を学びます。
	生きがいと健康づくり推進	町内で、高齢者への支援活動をしているボランティア団体	講師代・レクリエーション代・部屋代・材料費等、活動費の半額を助成します。
	徘徊高齢者SOS検索支援	認知症で徘徊がある人	対象者の情報を事前に登録・身近な地域で共有し、行方不明時の早期発見につなげます。

福寿館でグループ活動に参加しませんか

グループの活動日に福寿館へお越しになり、各グループにお問い合わせください

区分	グループ名	曜日	学習時間	募集人数	会費/月(その他)	グループ紹介
スポーツ等	バウンドテニス月曜日会	月	9:00~11:00	5	入会費500円	60歳以上がほとんど。上手な人も下手な人も気兼ねなく楽しんでいます。
	バウンドテニス水曜日会	水	9:00~11:00	若干名	年会費1,500円	バウンドテニスを通じて、世代間の交流と体力維持と体力の向上を目指します。
	バウンドテニス グリーンベル	木	9:00~11:00	5	入会費500円	健康のため、みんなでワイワイ楽しくやっています。
	バウンドテニス 土曜会	土	9:00~11:00	若干名	入会費500円	室内スポーツで体力に合わせてできるので、気持ちいい汗が流せます。和気あいあいとストレスも解消します。
	バドミントン フレッシュヤーズ	月	19:00~21:00	5	スポーツ保険100円(任意)	「ミスプレーも平気!」明るい笑顔に包まれます。一日の疲れは「楽しいバドミントン」で、明日の活力へ!
	バドミントン キャロットクラブ	土	15:00~17:00	5	シャトル代250円	年齢不問で親睦を目的としています。素振り、基礎打ちの後、ゲーム形式で、バドミントンを楽しんでいます。
	府中町社協ビーチボールバレー(トトロ)	土	11:00~13:00	10	100円	健康維持とストレス発散、年に2-3回試合参加。時間が合う人は、どなたでも良いのでご参加ください。
	護身術(A)	火	19:00~21:00	10	4,000円	小学生以上で老若男女問わず、いつも楽しく、時には厳しく護身の技術を修行しています。
	護身術(B)	木	19:00~21:00	10	4,000円	
	極真空手道場(水曜クラス)	水	18:30~20:30	3	4,000円	幼児から60歳代まで、大きな気合と鋭い動きで健全な心身をつくっていきます。
	極真空手道場(土曜クラス)	土	10:00~12:00	3	4,000円	
	龍覧会	第2~5水	19:30~21:30	10	年会費500円	初心者大歓迎、皆でわいわいソフトバレーを楽しみましょう。
	安芸府中綱引クラブ	土	19:00~21:00	若干名	1,000円	経験の有無を問わずできるスポーツ。競技綱引を健康づくり(筋力)と仲間づくりに始めませんか?
	卓球 海グループ	月	11:00~13:00	若干名	年会費1,000円	仲間等と楽しく卓球をしよう。
	卓球 フラワー	月	13:00~15:00	1	なし	みんなで楽しく卓球練習をしています。ダブルス、シングルス等、試合練習を主にしています。
	府中卓球クラブ	火	9:00~11:00	若干名	入会費1,000円	和気あいあいと楽しくからだを動かしています。
	卓球 高友会	木	13:00~15:00	若干名	適時ピン球代	卓球を通じて健康保持、卓球技術の向上を目標にしています。
	卓球 パンジー	木	15:00~17:00	3	なし	元気に楽しく汗をかきませんか? いつまでも若くなりますよ。
	ヨガ フラワーズ	火	14:00~16:00	若干名	3,000円	「しなやかな心と体」を合言葉に、ヨガを楽しんでいます。
	ヨガ さくらの会	水	18:00~20:00	若干名	3,000円	体を動かすことが好きなメンバーで、ヨガを通して体を観察しています。
	ヨガグループ	土	9:00~10:30	若干名	入会費1,500円	会員の親睦を図り、心身のリフレッシュと健康維持。
	気功クラブ	木	10:00~11:30	若干名	なし	ラジオ体操の感覚でビデオを参考に練功十八法を行っています。
	すこやか体操クラブ 月曜日会	月	9:00~10:00	若干名	年会費500円	いつまでも元気で動けるように、ツボを刺激する体操をしています。
すこやか体操クラブ 木曜日会	木	9:00~10:00	若干名	年会費500円		
わくわく体操	木	11:00~13:00	若干名	1回500円	音楽にあわせて楽しく体を動かす教室です。	
舞踊等	フラダンス レイフラワー福寿館	月	13:30~15:30	10	2,000円	ハワイアン音楽に合わせて、先生の丁寧な指導のもと、仲良く楽しく踊り気分爽快。明日への喜びとしています。
	府中町盆踊保存会	第1水(12・1月休)	19:00~21:00	若干名	1,000~1,500円(ジュース代等)	大変な高齢が多く、夜の行事には家族の人が参加をいい顔されず、大変な保存会です。町内の若いみなさん、助けてください。
	県民踊みのり会	第1~3月	10:00~12:00	3	なし	明るく充実した生活を願って活動しています。ぜひご入会ください。
	広島県民踊 さくら美奈美会	水	10:00~12:00	5	3,000円	松岡広進先生の指導のもと、民踊の技術の向上を目指すと共に、健康づくり仲間づくりに大切にし、地域の各種イベントにも参加しています。
	民踊 なでしこ会	火	9:30~11:30	5	2,500円	踊りを通して心も体も一緒に和を上げられる楽しい会です。2時間の会話が出来るのも健康であるが故に日頃から感謝しています。
	あき銭太鼓 水和会	木	13:00~15:00	5	2,000円	手にパチを握って脳に刺激をあたえ、和気あいあいと音楽に合わせて楽しく学んでいます。イスに座ってもできます。
	詩舞木曜日教室	木	19:00~21:00	10	3,000円	詩舞とは詩吟に合わせて舞う踊りです。男女問わず楽しくお稽古しています。
歌唱等	カラオケ 若葉唄の会	水	9:30~11:30	若干名	500円	先生はいませんが、楽しくレッスンしています。
	カラオケ サライ	金	13:30~15:30	若干名	2,000円/他500円	グループの和を大切に、仲間を尊重し、多くの歌を心の広い声の素敵な先生に習っています。
	吟道賀堂流賀久清吟詠会府中支部	月	19:00~21:00	5	3,000円(教材費は実費)	漢詩の吟詠和歌(短歌)の朗詠を通じて豊かな生涯生活に取り組みます。腹から大きな声を出すことは、健康保持にも極めて有益です。
	水真流清心吟詠会府中支部	火	13:30~15:30	若干名	3,000円	広い心をお持ちの森岡会長先生ご指導のもと詩吟短歌の朗詠を楽しんで学んでいます。みなさん元気で楽しい人ばかりです。
	関西吟詩同好会	木	13:30~15:30	若干名	1,500円	楽しい会です。古にふれながら、大きい声で学んでいます。
	詩吟 吼山府中	火	18:00~20:00	5	2,000円	声を出すことは、健康にもつながります。ご入会をお待ちしています。
	大正琴	月	10:00~12:00	若干名	3,000円	流行の歌など楽しく練習しています。どなたでもどうぞ。楽譜は読めなくても数字譜ですから大丈夫ですよ。
手芸等	手あみグループ	木	13:30~15:30	5	2,000円/別途材料費	それぞれの目標に応じて自由に作品作り、和気あいあいと口と手を動かしながらの集いです。
	洋裁グループ	金	10:00~12:00	8	3,500円	自由教材で各々マイパターンで服作りを楽しんでいます。初心者歓迎。リフォームも出来ます。
その他	たちばな会(池坊)	金(8・1月休)	13:30~15:30	5	2,000円/材料費1,000円	老若男女を問わず色々な花とであい、楽しく和やかな会です。池坊の生花、自由花、一歩進んで立花の学習もします。(8・1月休)
	前結びきもの着付け	第3金(7・8月休)	13:30~15:00	3	1,000円	簡単な基礎の着付けを学院認定の講師が指導します。気軽に着物を着てお出かけしましょう。
	茶道表千家 同好会	第1・2土	10:00~12:00	2	実費(8月休)	日本の精神文化を生涯学習として楽しく、和を持って活動しています。
	子供英語	月	16:00~18:00	10	3,000円/他1,000円	年中時から友達と触れ合いながら楽しく英語を身につけています。
	麻雀 椿クラブ	土	13:00~15:00	若干名	入会費500円	マージャンで頭の体操をします。