



## 一人で介護抱えていませんか？ ～高齢者を介護されている方へ～

- 介護で頼れる人や相談できる人がいない
- 本人が介護サービスを使いたがらない
- 介護のために外出ができない
- 介護と仕事の両立で悩んでいる
- 介護に疲れてイライラする・つい怒鳴ってしまう等

介護に真摯に向き合うことは大切ですが、必要以上に責任を感じたり、完璧にしようとする心身の負担を、より大きくしてしまいます。

介護に関する不安や悩みは一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。

また、周りに介護を頑張り過ぎていたり、気になる方がいましたら気軽にご相談ください。

※誰が相談したか周囲に漏れることはありません。



申込不要

## 健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 (8)番窓口 Tel 65-3008

Inbody 測定  
(体成分分析)も  
できます！

### 免疫をつけて病気にかかりにくい体にする！

免疫力とは「疫（病気）を免れる力」のことを言います。

免疫力が低くなると、風邪やインフルエンザ等の様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

免疫力が低くなる原因として、栄養バランスの乱れ、運動不足、過剰なストレス、睡眠不足など生活習慣の乱れが大きく関係します。

免疫力を上げるポイントとして、食事や運動もとても重要です。

冬本番を迎える前に、下記の教室に参加して、免疫力 UP、病気にかかりにくい体を目指しましょう！

|                | 日時                         | 内容                                                          | 集合場所            |
|----------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| 栖原ウォーキング<br>教室 | 11月25日(月)<br>9時30分～11時     | 栖原区民センター～施無畏寺までを往復し約3kmの距離を歩きます。<br>※水分補給の飲み物は各自ご準備をお願いします。 | 栖原区民センター        |
| 栄養教室           | 11月27日(水)<br>10時30分～11時30分 | 「免疫をつけて病気にかかりにくい体にする！」                                      | 湯浅えき蔵3階<br>会議室1 |

## 家具の固定で安心！安全！

### 家具転倒防止器具設置事業

1世帯につき1回限りの設置で3台の固定ができます！

65歳以上の方、または身体・知的・精神障害者手帳をお持ちの方のいる世帯が対象となります！

設置費用  
無料!!



問 総務課地域防災係 (16)番窓口 Tel 64-1108