



5月12日は「民生委員・児童委員の日」

◎民生委員・児童委員は地域のパイプ役です

民生委員・児童委員は、民生委員法および児童福祉法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員として、地域に配置されています。地域のみなさんが安心して暮らせるよう、よき相談相手として、また、地域の「パイプ役」として、ボランティアで活動を続けています。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、みなさんの相談内容や個人情報、プライバシーに関することなど、秘密は厳守します。安心してご相談ください。

■民生委員・児童委員のはたらき

〈担当地域内の把握〉

高齢者や障がいのある人の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけなどを行います。



〈相談〉

地域のみなさんが抱える課題について、相手の立場にたち、親身になって相談に応じます。



〈連絡・調整〉

相談内容に応じた福祉サービスが得られるよう、関係行政機関、施設、団体等に連絡し、必要な対応を促すパイプの役割を務めます。

〈問い合わせ先〉 社会福祉課 (☎ 82-1174)



老後のための筋肉貯蓄運動受講生募集

年齢を重ねても元気で自分らしい生活を続けるためには、一人ひとりが介護予防に取り組むことが大切です。介護予防には、運動がとても効果があるといわれ、生活に必要な筋力を維持する「筋肉の貯蓄」もそのひとつです。たくさん貯蓄しましょう。

◎対象 市内在住の65歳以上の人で、原則、全12回参加できる人

※初めて参加される人を優先します。

※病気のある人は、主治医に受講の許可を得てください。

◎とき 5月22日～8月7日の毎週火曜日 14:00～15:30 (全12回)

◎ところ 赤崎公民館体育館 ◎受講料 無料 ◎定員 20人 (先着順)

◎受付期間 5月7日(月)～15日(火) ◎申込方法 電話またはFAXにて申込み

内 容	
1回目	実技「あなたの筋肉の貯蓄はどのくらい？」(健康チェック, 体力測定) 講話「貯蓄の4大特典 ～何歳からでも筋肉は若返る～」
2～11回目	実技「体を動かして楽しく筋肉貯蓄！」 (健康チェック, 姿勢改善, スロー筋トレ, ストレッチ, リズム体操 など) 講話「介護予防ワンポイント」など
12回目	実技「どこに、いくら筋肉の貯蓄ができましたか？」 (健康チェック, 体力測定)

〈問い合わせ・申込先〉 地域包括支援センター (高齢福祉課内 ☎ 82-1149 FAX82-1138)