

# 祝 長寿 いつまでもお元気で

申込・問合せ 高齢介護課  
高齢者福祉担当 内線317・318

9月21日(月)は敬老の日です。敬老の日は、長年にわたり社会に貢献してきた高齢者の皆さんに感謝し、長寿を祝う日です。町では、下記対象者に杉戸町高齢者長寿祝い商品券を贈り、長寿をお祝いします。

**対象者** 8月31日現在、町内に居住し、かつ、住民基本台帳に登録されている方

年齢	生年月日	高齢者長寿祝い商品券贈呈方法
80歳	昭和15年4月1日～昭和16年3月31生まれの方	簡易書留 (9月1日発送予定)
90歳	昭和5年4月1日～昭和6年3月31生まれの方	
100歳	大正9年4月1日～大正10年3月31生まれの方	職員訪問 (9月中)
101歳以上	大正9年3月31日以前生まれの方	



## 杉戸町生活支援員養成講習受講者を募集します

申込・問合せ 高齢介護課 地域ケア担当 内線330  
FAX (33) 6484

平成29年4月から、これまでの有資格のヘルパーではなく、この生活支援員養成講習を修了した方が、サービス提供の担い手として緩和した基準による訪問型サービス事業所で働くようになりました。講習を受けて、高齢者が安心して暮らしていくための支援活動を始めてみませんか？

**日時** 10月7日(水)・8日(木) 9時～16時30分 (受付8時45分～) ※講義時間は、2日で12時間

**場所** すぎとピア 1階 講座室

**対象** ・講習修了後に、杉戸町の緩和した基準による訪問型サービスを実施する事業所に従事者として就業を希望される方

・高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を支えることを目的とした活動をされる方

**研修内容** ・介護、福祉の理解 ・介護におけるコミュニケーション技術  
・生活支援技術（調理・洗濯・掃除・買物） ・老化の理解  
・認知症の理解 ・介護における尊厳の保持、介護の基本

**定員** 20名程度 **受講料** 無料

**申込方法** 受講申込書（町ホームページで印刷可）を記入の上、担当窓口に持参またはFAXにて申込

**申込期限** 9月18日(金)

**その他** 講習の詳細は、町ホームページでもご覧いただけます。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合があります。

## 普通救命講習Ⅰを実施します

申込・問合せ 杉戸消防署  
救急担当 ☎ (33) 0119

「もし、大切な人が目の前で倒れたら、あなたは何ができますか？」

救急車が来るまでの数分間、その時が命を救う最も大切な時間だとと言われています。

普通救命講習Ⅰは、心肺蘇生法・AED（自動体外式除細動器）を中心とした、私たちに何ができるのか、何をすべきなのかと一緒に学んでいく講習会です。

**日時** 8月23日(日) 9時～12時

**場所** 埼玉東部消防組合 杉戸消防署 2階第1会議室

**内容** 心肺蘇生法（成人）、AED（自動体外式除細動器）の使用方法など

**対象** 埼玉東部消防組合管内（杉戸町・加須市・久喜市・幸手市・白岡市・宮代町）4市2町の在住・在勤・在学の中学生以上の方

**費用** 無料 **定員** 10名程度

**申込期間** 8月22日(土)まで ※定員になり次第締切とさせていただきます。

**その他** 令和2年度の各種救命講習日程は、埼玉東部消防組合のホームページでもご覧いただけます。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため定員の増減または中止となる場合があります。検温、マスク着用などいくつか注意点がありますので申込の際にお伝えします。



申込・問合せ 高齢介護課  
高齢者福祉担当 内線317・318

## ～今だからこそ実践！1日たった15分ほどの体操プログラム～ 『超簡単 おうちで楽しく介護予防』の冊子を配布しています

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、不要不急の外出自粛のため、家の中で過ごすことが続いていることだと思います。とくに高齢者の方は体を動かす機会が減ってしまっているのではないかでしょうか。この「動かない（生活不活発）」状態が続くことは、高齢者の方にとって様々な健康への影響が心配されます。

そこで、高齢者の方が生活の中で介護予防につながる取組みを続けるように、冊子『超簡単 おうちで楽しく介護予防』を作成し配布をしています。これからもイキイキとした生活を続けるために、ぜひご活用ください。

**冊子の内容** 自宅でできる介護予防体操、正しいウォーキング法、口腔ケア、栄養、認知症予防等

別冊：毎日の取組みを記録できるチェック表付き！！

※7月のチェック表の記入が終了した方は、新しいチェック表も配布しますのでお問合せください。

**配布方法** 高齢介護課窓口、各地域包括支援センターで配布

→右のQRコードを読み取ることで、冊子の内容が町ホームページにて見られます。



[QRコード]

## 超簡単 おうちで楽しく 介護予防

筋力  
柔軟性  
骨盤のアーチ  
高齢度  
初期度  
チェックリスト  
筋力向上プログラム「正しいウォーキング法  
食事と栄養」「口腔トレーニング  
認知症に備むべきうつなど  
今までできることを記録

(表紙)

「生活不活発病」にはましましょう  
筋力向上プログラム「正しいウォーキング法  
食事と栄養」「口腔トレーニング  
認知症に備むべきうつなど  
今までできることを記録

生活不活発病に気付けて  
日々の活動を充実させよう  
筋力向上プログラム「正しいウォーキング法  
食事と栄養」「口腔トレーニング  
認知症に備むべきうつなど  
今までできることを記録

生活不活発病にならないために  
筋力向上プログラム「正しいウォーキング法  
食事と栄養」「口腔トレーニング  
認知症に備むべきうつなど  
今までできることを記録

(P2)



### ◆自宅で椅子に座って行える体操を紹介 (P4)

・体操は写真付きで解説しているので、自宅でも簡単に取り組めます。  
・体操ごとの効果も掲載しているので、とくにご自身で気になる体操から始めてみるのも良いですね！

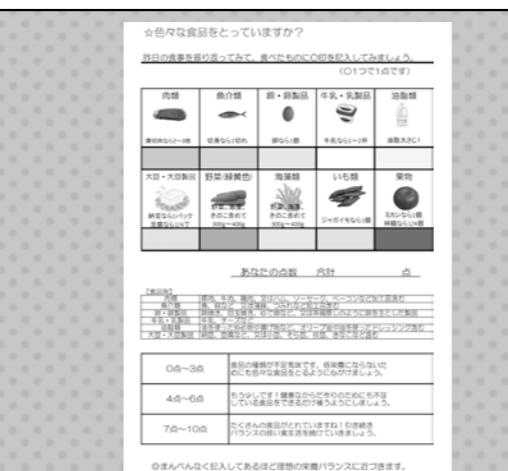
### ウォーキングエクササイズ

・長い歩幅で多くの力を必要とする「正しいウォーキング」になります！  
特に歩幅と歩数を意識して歩くことで筋肉や骨盤の負担が軽減されます。  
普段から心がけことでぐるぐるスタイルを負う筋肉の負担が軽減されています。



### ◆ウォーキングの正しいフォームも紹介 (P9)

・正しいフォームで歩くことで、いつもの散歩が筋力トレーニングになります。  
・バランス感覚UPや転倒予防につながる歩き方も紹介しています。



### ◆心がけたい食事の工夫 (P22)

・高齢者の方の食事で大切なポイントをまとめています。  
バランスの良い食事を心がけるために、一日の食事を振り返しながらチェックしてみましょう！

### □口腔体操



### ◆お口の健康 (P24)

・これからも美味しい、楽しく、安全な食生活のために、お口の健康を保つことも大切です。口腔体操や早口言葉にもチャレンジしてみましょう！