

高齢者

障害者

くらし

凡例 日 日 時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 検索 ページ番号 検索 ファックス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか

## 地域生きがい交流事業 参加者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

☐4月1日(金)～7月31日(日) 午前=9時30分～11時30分・午後=1時30分～3時30分  
※休館日を除く

☑市内在住の60歳以上の方(初心者向け)

¥1講座1回200円※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担

☑3月3日(木)から電話または直接下表の申し込み先へ※各休館日を除く。10日(木)時点で多数の場合抽選。落選者には電話連絡。18日(金)頃当選者には参加証を郵送

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	申し込み先 ☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	1-1	四季の歌声(20人)	水 午前	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館 月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館
	1-2	わくわく運動(20人)	木 午前	
	1-3	脳トレ運動(20人)	金 午前	
	1-4	公代さんのストレッチ(12人)	金 午後	
生きがいセンター こいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	1-5	スポーツ輪投げ(8人)	火 午前	
	1-6	日本画教室(10人)	水 午前	
	1-7	ハワイアンダンス(14人)	木 午前	
生きがいセンター ほんだ 本多5-29-3	1-8	韓国語を学ぼう(10人)	土 午後	
	1-9	セルフケア整体 ～健康的に若返ろう～(12人)	火 午前	
	1-10	ニーハオ中国語(10人)	火 午後	
	1-11	楽しい絵手紙(10人)	金 午前	
生きがいセンター ひかり 光町3-13-20	1-12	絵画教室(10人)	水 午前	
	1-13	季節の折り紙(8人)	水 午後	
	1-14	書道教室(10人)	土 午前	
	1-15	太極拳(10人)	土 午後	
生きがいセンター もとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	1-16	太極拳教室(10人)	月 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館 水曜日
	1-17	デッサンに着色をプラス! 鉛筆淡彩講座(10人)	月 午後	
	1-18	月替わり大人の図工の時間 (10人)	金 午前	
生きがいセンター にしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-19	笑って元気!笑いヨガ(10人)	金 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館 水曜日
	1-20	はじめての絵画教室(10人)	火 午前	
	1-21	健康スポーツ吹き矢(8人)	木 午前*	
	1-22	はじめてのチェアタップ(10人)	金 午前	
	1-23	筆で遊ぼう(10人)	金 午後	

\*1-21健康スポーツ吹き矢のみ午前10時～正午

## 障害者虐待を防ぎましょう

障害者への虐待を防止するには、問題が深刻化する前に早期に発見し、支援を開始することが大切です。下記のような虐待を受けていると思われる障害者を見かけたときは、速やかに市障害者虐待防止センター(障害福祉課内)へ連絡をお願いします。

### ■どんな人から虐待を受けるのか

- 親族・同居人などの養護者
- 障害者福祉施設の職員
- 勤務先の事業主

### ■どんなことが虐待なのか

- 殴る・蹴る・閉じ込めるなどの身体的虐待
- 怒鳴る・悪口を言う・無視するなどの心理的虐待
- わいせつな行為や話をするなどの性的虐待
- 十分な食事を与えない、医療や福祉サービスを受けさせないなどの放任・放置(ネグレクト)
- 賃金や年金を渡さない、勝手に預貯金を使うなどの経済的虐待

→障害福祉課(内344)

## 地域包括支援センターのイベント

共通事項 無料

☑3月2日(水)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順  
→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

### こいがくぼサロン 薬との上手な付き合い方

3月15日(火)午後2時～3時30分 いずみホール

薬剤師との懇談を通して、薬の知識を深めましょう

☑市内在住の方

定15人 講市薬剤師会

☎地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

### 家族介護者交流会 認知症について語ろう

3月16日(水)午前10時30分～11時30分 並木公民館

認知症対応のDVDを観たり、日頃の介護の思いを介護者同士で話すことで、お互いにヒントを得たり、ほっとする時間にしてみませんか

☑市内在住の方 定10人

☎地域包括支援センターなみき ☎(042)300-3702

### 家族介護者交流会

3月17日(木)午後2時～3時 さわやかプラザもとまち

家族に希望を与える、家族がホッとする、家族が前向きなメッセージを感じられる、そんな動画を見ながら、日頃の思いや介護のちょっとしたアイデアなどを、一緒に話してみませんか

☑市内在住の65歳以上の方・家族を介護している方

定10人 物飲み物・上履き

☎地域包括支援センターもとまち ☎(042)401-0035

### 家族介護者交流会 誰にも聞けない介護のほんね

3月23日(水)午前10時～11時30分 地域包括支援センターほんだ

お風呂に入ってくれない・毎日同じ洋服を着る・トイレを失敗するなどの、介護の悩み・疑問をざっくばらんに話し合ひましょう

☑どなたでも 定5人

☎地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339

## 消費者だより 消費生活相談室から

### 賃貸住宅の退去時のトラブルを未然に防止するために

事例

賃貸アパートを退去する際、きれいに使っていたのに日焼けしたクロスや家具の設置跡の補修、ルームクリーニング代金、入居前からあったキズや汚れの修繕費用まで請求された。

アドバイス

国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、通常には部屋を使用していれば生じる自然な劣化については、賃借人は補修費用を負担しなくてよいとの考え方が示されていますが、契約によっては、退去時の賃借人の費用負担がガイドラインよりも大きく定められていることがあります。

契約前に、退去時の費用負担についても確認し、納得の上で契約することが大切です。

また、入居前には賃借人と一緒に部屋の現状の記録を残しましょう。写真やチェックリストなどの活用が有効です。

### おかしな、困ったと思ったら消費生活相談室へ 消費生活相談室(内224)

☐月～金曜日(祝日を除く)

午前9時30分～正午・午後1時～3時30分

☑原則市内在住・在勤・在学・在活の方 無料

土・日曜日、祝日は消費者ホットライン ☎188へ

→経済課(内396)