

令和2年度 介護予防サポーター育成講座

# 介護予防サポーター募集!!

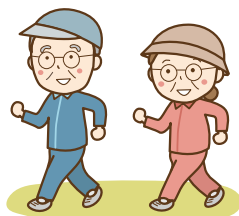
～ みんなで一緒に介護予防!! ～

介護予防サポーターは地域の介護予防活動の中心となるボランティアです。今年度も、介護予防に取り組むための『介護予防サポーター育成講座』を開催します。介護予防のために必要なことを学び、自分のできる範囲で仲間と一緒に取り組んでみませんか。

受講修了後は、介護予防サポーター（介護予防のボランティア）として、地域で活動できます。

## 【講座名 介護予防サポーター育成講座】

- 対象者 本市に住民登録のある方
- 日程・内容 下記日程のとおり  
(3回すべてに参加してください)
- 実施場所 吉野川市役所 本館3階 大会議室
- 参加費 無料
- 募集人数 20人
- 募集期限 10月7日(水)



実施日時	講座内容
10月27日(火) 午後1時30分～ 3時30分	◆開講式 ◆なぜ、地域で介護予防が必要か ◆高齢者のからだの特徴 ◆介護予防体操①（理学療法士） ～ストレッチ体操・貯筋体操～
11月20日(金) 午後1時30分～ 3時50分	◆介護予防体操②（理学療法士） ～ボール・タオル・チューブを使って～ ◆認知症予防について（作業療法士） ～コグニサイズ（体と頭を両方使った運動）～
12月1日(火) 午後1時30分～ 3時30分	◆認知症サポーター活動について ◆講座を振り返って ◆閉講式

※準備物：筆記用具、タオル、飲み物（チューブ、ボールの準備は必要ありません）

●問い合わせ・申し込み 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

**消費者ひろば**

「給与の買い取りをうたった違法なヤミ金融に注意を！」

インターネット広告などで「借金ではない」、「ブラックOK」、「即日入金」などと宣伝して、個人の給与・資金の債権を買い取ると称して手数料を差し引いてお金を提供し、個人からお金を回収する「給与バックリング」のトラブルが発生しています。

法律の上限金利を大きく超える年率換算で数百パーセントもの高額な手数料を請求されたり、勤務先や家族への強引な取り立てが発生しています。業者は「債権の買い取りなので金銭の貸し付けではない」と説明しますが、実態は貸金業であり借金を同じです。このような借金を続ける生活が破綻するおそれがあります。貸金業法の登録を受けていない「給与バックリング」を業として行う者は、違法なヤミ金融業者であり、このような業者を絶対に利用しないようにしましょう。

**問い合わせ**  
市消費生活センター（市総務課内）  
市消費生活センター  
☎3611840  
FAX2222440  
消費者ホットライン  
☎188

「消費者ひろば」は、徳島県金融広報委員会の助成金を利用して作成しています。

地震の心得10カ条 第2条 すばやく火の始末。あわてず、さわがず、冷静に

## 子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成により、医療機関窓口での負担が軽減されます!

### 接種期間

10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

### 対象者

接種日において本市に住民登録があり、生後6カ月から小学6年生までのお子さん  
※対象者には、「予防接種費用助成金交付申請書」および「委任状」を9月下旬に送付します。  
接種を受ける際には、本人確認のため、健康保険証などを提示してください。

### 助成額・助成回数

接種期間内1回1,000円を2回(計2,000円)助成します。  
(市内の指定医療機関窓口で、接種費用から1,000円を引いた残額をお支払いください)

### 指定医療機関

「令和2年度吉野川市子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成について(通知)」の裏面に掲載しています。  
※指定医療機関以外で接種を受ける場合は、全額個人負担となります。

### 注意点

- 接種する前に、医療機関へ事前予約をしてください。
- 助成を受けるためには、「予防接種費用助成金交付申請書」および「委任状」が必要です。必要事項を記入・押印の上、必ず医療機関に持参してください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

吉野川市国民健康保険に加入している方へ

## 運動教室のお知らせ

予約制



●時間：午後1時30分～3時(受付：午後1時～) ●参加費：無料

	実施場所	10月	11月	12月	1月	2月
膝・肩・腰に痛みがある方必見 1. おためしローコース 講師：鴨島病院 理学療法士	鴨島老人福祉センター	8(木)		10(木)		4(木)
	山川公民館		5(木)		7(木)	
お腹まわりスッキリ!運動教室 2. わかっちゃいるけどやめられないコース 講師：健康運動指導士 深田 比加里さん	鴨島老人福祉センター		25(水)		27(水)	
	山川公民館	28(水)		23(水)		10(水)

**準備物** 運動しやすい服装(換気をしますので体温調節ができるよう上着をご用意ください)  
運動靴・飲み物・よしのがわ国保健康ポイントカード(お持ちの方)  
フェイスタオル・ヨガマットもしくは、バスタオル1枚(2のコースのみ)

- 注意事項**
- ・今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、予約していない方は参加できません。
  - ・マスクを着用してお越しください。
  - ・事前に検温を行い、2週間以内に37.5℃以上の発熱のある方や、風邪症状(のどの痛み・倦怠感・咳など)がある方はご遠慮ください。
  - ・大雨警報または暴風警報が発令された場合は中止とします。



●問い合わせ・申し込み 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

地震の心得10カ条 第1条 まず我が身の安全を図る