

高齢者あんしんセンター ホビ園たより

- ◆令和6年11月1日発行第97号
- ◆発行：高齢者あんしんセンターホビ園
- ◆電話：027-324-8844
- ◆ホームページ：http://turbulence.jp/

回
覧

集まろう！通いの場

秋の過ごしやすい気候が続き、何か新しいことを始めてみたいと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新しいことに挑戦したい方、地域の中にある通いの場に参加してみるのはいかがでしょうか。

通いの場とは、シニア世代をはじめ地域住民が主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいいます。今回は、高齢者あんしんセンターホビ園で行っていた介護予防教室の参加者さんが卒業後に、自主的に運動グループを立ち上げて、活動している**さくらクラブ**さんをご紹介します。



さくらクラブ

◆活動場所：県営城山団地集会所
(高崎市城山町1-4-1)

◆活動日時：毎週火曜日
10:00~11:30

活動紹介

◆高崎市歌を歌いながら体操をしたり、椅子に座ってできる筋力トレーニング、上毛かるた取りなど、楽しみながら頭と体の体操をみんなで行っています。



参加者さんの声



「1人で運動を続けるのは大変だけど、みんなと一緒にだから楽しみながら運動を続けられています。」

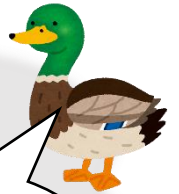
「みんなと話して笑顔になれる。元気をもらっています。」

一緒に運動してくれる仲間
募集中♪



さくらクラブさんで運動をしてみたい方や、見学をしてみたい方は、**あんしんセンターホビ園まで**、お気軽にお問い合わせください ☺

もしかして、結核かも！？



- 痰がからむ咳・微熱・身体のだるさが

2週間以上続いている

- 体重が減る・食欲がない・寝汗をかく等

このような症状が続く場合、結核かもしれません。

いずれかに当てはまる場合には、**早めに受診**しましょう。

早めに受診した方が
いいかも！？



高齢者の結核が増えています！！

結核とは、結核菌により引き起こされる感染症です。現在でも国内で1日に28人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症の1つと言えます。

特に、現代になって高齢の患者が増えています。新たに結核と診断された患者のうち7割が60歳以上の人です。結核は、高齢になるほど咳や痰といった典型的な結核の症状が出にくくなり、受診や診断が遅れてしまうことがあります。また、結核は発見が遅くなると周囲の人へ感染させてしまう可能性もあります。早期に発見するために、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

胸部(肺がん・結核)検診は高崎市から配布される「健康づくり受診券」を使うと、65歳以上の人の費用は**無料**です。市内実施医療機関や集団検診で受けることができます。



結核についての問い合わせ先：保健予防課(感染症対策担当) 電話 027-381-6112
検診・医療機関の問い合わせ先：健康課(健康づくり担当) 電話 027-381-6114

高齢者あんしんセンターとは…

電話や来所だけでなく、ご自宅へ訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1 (特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
(祝日、12月29日～1月3日を除く)
- 電話：027-324-8844