

## 趣味や地域活動で介護予防

身近な地域で参加できる！

### 老人クラブ

老人クラブは地域の高齢者の自主組織。健康づくりや文化・趣味活動のほか、地域の清掃や花植え、一人暮らしのお年寄り宅の訪問など社会奉仕も行っています。



▲小学生と一緒に花植え活動

#### 参加するには？

60歳以上であれば、どなたでも参加することができます。

区内には現在、35のクラブがあります。ご加入を希望される方は、区保健福祉課にお問い合わせを。

【詳細】 区保健福祉課 ☎861-2400内線326

共に学んで仲間づくり！

### 白石区寿大学

白石区の歴史やまちづくりに関する講座のほか、施設見学や実習などを行います。毎年、7月～12月の約半年間、週1回講座を開催。

#### 受講するには？

区内に住む65歳以上で過去に受講したことがない方が対象。

募集については本誌区民のページでお知らせします。



▲施設でのボランティア体験

【詳細】 区地域振興課 ☎861-2400内線257

介護予防とは、介護が必要な状態になることや介護が必要になった場合の悪化をできる限り防ぐことです。日ごろ、積極的に体や頭を使うことや、身の回りのことをできるだけ自分ですることが介護予防につながります。また、地域での活動や趣味に取り組むことも有効。区内では老人クラブが各地域で活躍しているほか、多様な知識が得られる寿大学や、健康づくりなどに役立つ老人福祉センターが利用できます。仲間と一緒に生き生きと過ごしませんか。

通って楽しく健康づくり！

### 白石老人福祉センター

老人福祉センターではカラオケや民謡、ヨガなどの講座や、介護予防のための行事を開催。

また、高齢者の健康や生活上の悩み事の相談にも応じています。

近隣には児童会館があり、子どもたちとの交流もしています。

#### 利用するには？

市内にお住まいの60歳以上の方が利用できます。初めて利用する場合は、利用登録証の発行のため、免許証や健康保険証など年齢・住所を確認できるものが必要です。



▲小学生との将棋交流

**所在地** 栄通6丁目  
**開館時間** 午前9時～午後5時  
**休館日** 第1土曜、祝・休日、年末年始  
**利用料** 無料（教養講座は実費負担の場合あり。浴室利用は1回200円）。



【詳細】 白石老人福祉センター ☎851-1551

## しろいしクイズ!

「要介護」「要支援」に認定された方が、介護保険のサービスを利用するために必要な**計画の名前**は？

- ①ケアプラン      ②ほっタープラン  
③ライフプラン

※クイズの正解は12月号で発表します。

#### プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に1,100円分の共通ウィズユーカードを差し上げます。

#### 応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集（区民のページ2～4ページ）へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマをすべて記入し、区総務企画課広報係（区民のページ1ページ参照）へはがきかファクスで。1人1通。11月30日(火)消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

