

シニア筋トレルーム「につ古里」開設

高齢者がマシンを利用した筋力トレーニングを行うことのできる施設として、シニア筋トレルーム「につ古里」を開設します。

筋力トレーニングを行うことにより、筋力が維持・強化され、日常生活における転倒防止などの効果や、将来的な介護予防につながります。

施設スタッフと一緒に準備体操を行った後、自分のペースに合わせたマシントレーニングができます。

〔対象者〕 町内に住所のある概ね65歳以上の方
〔場所〕 小丹波491番地4（J R古里駅南口前）
〔利用方法〕 事前電話予約（詳細は後述）
〔利用可能日〕 月・火・水・金曜日
（祝日を除く）

〔利用時間〕

- ① 午前10時～11時30分
- ② 午後1時～2時30分
- ③ 午後3時～4時30分

〔利用開始日〕 4月12日（火）

〔利用料金〕 1回100円

〔予約方法〕 4月11日（月）午前10時から、電話予約受付を開始します。右記利用時間①～③から希望する時間帯をお伝えください。

同じ日に1回まで、最大2回までの予約が可能です。また、同じ時間帯には6名までご利用できます。

〔予約電話番号〕

☎ 85・2580

*予約受付は、月・火・水・金曜日の午前10時から午後4時30分までとなります。
*施設に駐車場はありませんので、公共交通機関によりお越しください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83・2777

救急医療情報キットを支給しています

町内在住の65歳以上の方で、一人暮らしの方、高齢者のみでお住まいの方または日中や夜間に独居となる方を対象に、救急時に必要な医療情報をあらかじめ保管しておくことができる

「救急医療情報キット」を無償で支給しています。

この「救急医療情報キット」は、あらかじめ所定の用紙に、住所・氏名・年齢

の他、既往歴・かかりつけ医療機関・緊急連絡先などを記入し、所定の保管場所（冷蔵庫）に常備して、

万一の救急時の適切な医療活動を支援するためのものです。

ご希望の方は福祉保健課にお問い合わせのうえ、申請書を提出してください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83・2777

高齢者緊急通報システム 協力員活動報償費の支払

高齢者緊急通報システム

高齢者緊急通報システムの利用者の協力員として活動されている方に対し、令和3年度分（令和3年4月から令和4年3月分）の活動報償費を支払います。

〔金額〕 担当されている利用者1名につき月額500円（年度満額6000円）

○年度途中で協力員となられた方には、担当されてい

る緊急通報システム利用者が機器を設置した月の分より支払います。

○年度途中で機器を撤去された利用者の協力員には、撤去された月の分まで支払います。

*4月25日（月）に指定の口座へ振り込みます。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83・2777



地域ささえあい ボランティア事業

ささボラ（地域ささえあいボランティア）事業は、高齢者、障害者などで外出することが困難な方へ、医療機関の送り迎えや買い物援助する有償ボランティア事業です。

ささボラをご利用したい方（利用会員）、ささボラにご協力していただける方（協力会員）は、事前に登録が必要になります。

事業について詳しく知りたい方、登録をされたい方は、地域ささえあいボランティアセンター（社会福祉協議会）までご連絡ください。

※問い合わせは、奥多摩町地域ささえあいボランティアセンター ☎ 83・3855