

## 介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て介護状態になると考えられています。

住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

「筋力向上トレーニング」では、現在、10月からの利用希望者を募集しております。その他のサービスを含め、ご利用についてはお問い合わせください。

※問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83 - 8555

〔町で実施している介護予防サービス〕

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

高齢福祉ほか

## 9月はアルツハイマー月間です 〜認知症サポーター養成講座のお知らせ〜

国際アルツハイマー病協会と世界保健機関（WHO）は共同で、認知症を正しく理解し本人とその家族への支援を目的に、9月はアルツハイマー月間、9月21日は世界アルツハイマーデーと定めています。

地域包括支援センターでは、アルツハイマー月間に伴い、認知症サポーター養成講座を開催します。

「認知症サポーター」とは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことや難しいことをする人ではありません。

一人でも多くの方が、認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていただけるまちづくりの第一歩です。

〔日時〕 9月21日（火）

午後1時30分

〜3時30分

〔会場〕 福祉会館集会所

〔定員〕 25名（要申込・先着順）

〔参加費〕 無料

〔申込方法〕 9月14日（火）

までに、地域包括支援センターに電話でお申し込みください。  
※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センター

☎ 83 - 8555

### 《お詫びと訂正》

広報おくとま8月号12ページ「OKUTAMAお太助隊に新メンバーが入りました！」で、お太助隊メンバーのお名前に「森田紀子様（川井）」の記載がございました。

お詫びして訂正します。

## 東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、令和3年10月1日から、**時間額1,041円**に改正されます。

東京都内で働く全ての労働者に適用されます。  
※問い合わせは、東京労働局労働基準部賃金課

☎ 03 (3512) 1614

ご寄付ありがとうございます

ございました

葬祭費の一部を福祉のために

5万円 坂本 貴史様

（青梅市）

（ふるさと納税）

財政運営資金の一端（一般寄付）として

3万円 大山 毅様

（文京区）