

常総市にお住まいの高齢者，そのご家族へむけて情報を発信します。介護予防教室やサービス，お知らせなど様々な情報を掲載します。ぜひご覧ください。

9月は茨城県 認知症を知る月間です

認知症とは様々な原因で認知機能が低下し，日常生活全般に支障が出る状態が継続することを言います。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。常総市でも認知症事業を開催していますので，ぜひご参加ください。認知症に関するご相談も常時受け付けています。



認知症総合事業 HP

今の状態を確認! 認知機能チェック

実施中!

ゲーム感覚で認知機能をチェックできます!

- ▷ 場所: 幸せ長寿課窓口
- ▷ 時間: 8時30分～17時15分 (平日のみ)
- ▷ 所要時間: 10～15分程度
- ▷ 予約不要。お気軽にお立ち寄りください。

※認知症を診断するものではありません。

※公民館等でも実施予定です。日程の詳細は8月の全戸配布チラシもしくは市HPでご確認ください。公民館での実施は予約制となります。

注意! 公民館での実施中は市役所窓口での実施はできません

【問い合わせ】 常総市幸せ長寿課 0297-23-2913

困りことは 認知症初期集中支援チーム まず相談!

認知症かもしれないけど病院を受診してくれない…
介護サービスを利用してもらいたいけど拒否される…

介護サービスや医療につながらず困っていませんか?
ご家族だけで抱え込まず，相談してください。
認知症初期集中支援チームでは認知症サポート医にアドバイスを受けながら，介護サービスや医療につながるよう支援させていただきます。

【問い合わせ】 常総市幸せ長寿課 0297-23-2930

募集

正しい知識を持って，できることからはじめよう!

行方不明高齢者等SOSボランティア養成研修 & 認知症サポーター養成講座

JOSO
Search



毎年好評! 認知症について正しく学べる講座です。

認知症高齢者等が行方不明になった際に，可能な範囲で地域の見回りをして早期発見にご協力いただきます。

日時: 令和4年11月12日(土) 午後1時～午後4時

会場: 常総市生涯学習センター 多目的ホール
常総市水海道天満町 4684 番地 0297-22-1111

内容: 講演①「認知症を学び 地域で支えよう」
常総市 福祉部 幸せ長寿課職員

講演②「行方不明高齢者早期発見のために家族・住民にお願いしたいこと」
常総警察署 生活安全課署員

講演③「認知症の基礎知識及び治療，予防について」
医療法人仁愛会 水海道厚生病院 院長 河合 伸念 医師

対象: 市内在住の方または市内の介護保険サービス事業所の方
30名 (定員になり次第締め切り)

締切: 令和4年10月31日(月)までにお申し込みください
※新型コロナウイルスの感染状況により中止になる可能性があります。

申込: 常総市 幸せ長寿課 0297-23-2930

要予約

参加費
無料

「認知症の方への具体的な
対応方法」の寸劇も
あります!



全国キャラバン・メイト連絡協議会

常総市内にお住まいの 65 歳以上のみなさまへ **参加無料** **予約不要**

介護予防教室のお知らせ

いきいき教室・いきいきパワーアップ教室

《時間》おおむね 90 分 《講師》保健師、管理栄養士、健康運動指導士等
《持ち物》水分・タオル・老眼鏡（必要な方）・マスク



☆秋・冬の手芸はお正月の干支飾りを製作します。

いきいき教室 身体を動かす「関節痛予防体操」、頭を動かす「脳のトレーニング」、生活と身体の講話、レクリエーションや手芸・工作などを行います



☆手芸をしている様子です。体操以外にもみんなで楽しめる活動をします♪

会場	曜日	開始時間	10月	11月	12月
菅生公民館	月	午前10時	24日	14日・28日	12日・26日
内守谷公民館	月	午後1時30分	24日	14日・28日	12日・26日
坂手公民館	火	午前10時	11日・25日	8日・22日	13日
豊岡公民館	水	午前10時	12日・26日	9日	14日
五箇公民館	水	午後1時30分	12日・26日	9日	14日
三妻公民館	金	午前10時	7日・21日	4日・18日	2日・16日

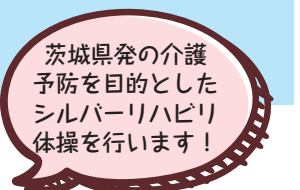
いきいきパワーアップ教室 健康運動指導士が体と脳を活性化する「シナプソロジー」を中心に行います



会場	曜日	開始時間	10月	11月	12月
生涯学習センター	木	午前10時	6日	17日	1日・15日
きぬふれあいセンター	金	午後1時30分	14日・28日	11日・25日	9日
石下中央公民館	火	午後1時30分	11日・25日	8日・22日	13日
石下西公民館	火	午前10時	4日・18日	1日・15日	6日・20日

シルバーリハビリ体操教室

《時間》 おおむね 90 分 《持ち物》 水分・タオル・老眼鏡（必要な方）・マスク



茨城県発の介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操を行います！

会場	曜日	開始時間	10月	11月	12月
菅生公民館	水	午前10時	5日・19日	2日・16日	7日・21日
内守谷公民館	水	午前10時	5日・19日	2日・16日	7日・21日
坂手公民館	水	午後1時30分	5日・19日	2日・16日	7日・21日
豊岡公民館	木	午前10時	6日・20日	17日	1日・15日
水海道公民館	月	午前10時	24日	14日・28日	12日・26日
生涯学習センター	木	午前10時	お休み	24日	22日
菅原公民館	火	午前10時	25日	22日	27日
大花羽公民館	金	午前10時	14日	11日	9日
三妻公民館	木	午後1時30分	27日	24日	お休み
五箇公民館	火	午前10時	4日	1日	6日
石下文化センター	水	午後1時30分	5日・19日	2日・16日	7日・21日
石下西公民館	火	午後1時30分	11日	8日	13日



新型コロナウイルス感染拡大状況により、教室が中止となる場合があります。

参加前に幸せ長寿課へお電話または市ホームページにてご確認ください。

(常総市ホームページQRコード)

【お問い合わせ】常総市幸せ長寿課在宅福祉係

☎0297-23-2913

地区の介護予防教室のご案内

介護予防推進員（ボランティア）が主催している教室のご紹介です。
皆さんがお住まいの地区で週1回～月1回開催されています。地区によって活動内容は様々。
体操やレクリエーション、手芸、お茶飲みなど…皆さん楽しく活動されています。



森下町コミュニティセンター
第2・4金曜日
午後1時30分から

月に2回、JOSO☆ハッピー体操やシルバーリハビリ体操、おはなし会などを実施しています。今年はずいぶん藤棚の下でのお花見会も行い、歌や体操など特別な時間を楽しみました♪

全33会場のうち、今回は第4弾!

森下町コミュニティセンター、「西原公民館」、
「篠山農村集落センター」の3会場をご紹介します
(幸せ長寿課職員が活動支援に伺った順に紹介していきます)

西原公民館

第4火曜日 午前10時から
第1木曜日(サロン) 午前10時から



体操や手先を動かす手芸、専門職からの講話など
ここに来るだけで元気になれる教室です。
昨年はみんなでフラワーパークのウォーキング活動も
行いました。笑顔いっぱい活動を続けます♪

篠山農村集落センター 第1月曜日 午前10時から



篠山地区の方を中心に周りの地域の方にも
広くご参加いただいています。最近、男性会員も
増え、さらにパワーアップして活動中! 体操、
レクリエーション、お話…様々な活動を行っています。

初めての参加をご希望の方は、お近くの介護予防推進員
または幸せ長寿課(☎0297-23-2913)まで
お問い合わせください。

今後も引き続き、各地区の
介護予防教室をご紹介します
いきます! お楽しみに♪



介護予防教室 会場一覧

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・橋本町推進員宅
- ・橋本町民会館
- ・森下町コミュニティセンター
- ・新井木町和会館
- ・相野谷町公民館
- ・東構造改善センター
- ・長助公民館

〈水海道西中学校区〉

- ・前河原公民館
- ・上口集落センター
- ・岡ノ内生活改善グループセンター
- ・宿生活改善会館
- ・染色村会館
- ・坂手町推進員宅
- ・きぬの里自治会館
- ・向地公民館
- ・大塚戸会館

〈鬼怒中学校区〉

- ・三妻駅前会館
- ・寺前公民館
- ・根新田会館
- ・三坂新田中下集会所

〈石下西中学校区〉

- ・篠山農村集落センター
- ・向石下公民館
- ・峰公民館
- ・古間木公民館

〈石下中学校区〉

- ・上石下公民館
- ・大房集落センター
- ・本椎木集落センター
- ・西原公民館
- ・横堤農村集落センター
- ・玉文化センター

*実施日の変更や人数の制限がある場合があります。初めて参加する方は、幸せ長寿課(☎0297-23-2913)または
ご近所の介護予防推進員に日時や持ち物等をご確認のうえ、ご参加ください。

寝具洗濯乾燥消毒サービス

寝具の丸洗い及び乾燥消毒のサービスを受けられます。

年1回無料(掛け布団・敷布団・毛布 各1枚)

対象者

- 以下全ての要件を満たす方
- ◆常総市に住所を置いている65歳以上の方
 - ◆ひとり暮らし又は高齢者のみ世帯
 - ◆心身の障がい等により寝具の衛生管理が困難な方



業者さんがご自宅まで寝具の回収に伺います！玄関先か、外から出し入れできる窓付近までご用意ください。サービス期間中は無料で寝具の貸出も行っております！

申請は水海道庁舎 幸せ長寿課 (☎0297-23-2913) または
石下庁舎 暮らしの窓口課 保健福祉サービス係まで申請してください

未来へ想いを託す…「フューチャーノート」配布しています

「フューチャーノート “あなたへの伝言”」は、常総市オリジナルのエンディングノートです。

内容

- ・これまで歩んできた人生を振り返る
- ・この先の人生をどう生きていきたいか考える
- ・介護や医療が必要になったときに望むこと
- ・もしものとき…家族や大切な人たちへ伝えたいこと

無料



自分のため・家族のために、悔いのない充実した人生を！

◆水海道庁舎幸せ長寿課または石下庁舎暮らしの窓口課で配布しています。

【お問い合わせ先】 幸せ長寿課支援係 ☎0297-23-2930

マイナンバーカードを作ると、マイナポイント第2弾で 最大2万円分のマイナポイントがもらえます！

マイナンバーカードを使って申込むことで最大 20,000 円分のポイントを受け取ることができる「マイナポイント第2弾」を実施中です。マイナンバーカードの新規取得や健康保険証としての利用申込み、公金受取口座の登録などをしてみませんか。

マイナポイントをもらう方法

- 1 マイナンバーカードの新規取得等 (最大 5,000 円分のポイント)** ※9月30日までに申請が必要
マイナンバーカードを新たに取得し、マイナポイントの申込み後、20,000円までのチャージまたはお買い物をする、ご利用金額の25%のマイナポイント(上限5,000円分)を受け取ることができます。
- 2 マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込み (7,500 円分のポイント)**
お持ちのマイナンバーカードを、健康保険証として利用できるよう申込み、マイナポイントの申込みをするとマイナポイントを受け取ることができます。
- 3 公金受取口座の登録(7,500円分のポイント)**
ご自身の預貯金口座を国(デジタル庁)に登録し、マイナポイントの申込みをするとマイナポイントを受け取ることができます。

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は、9月末までとなりますので、**早めの申請**がおすすめです。

マイナンバーカードで マイナポイント 第2弾

最大 **20,000** 円分のマイナポイントがもらえる!

マイナンバーカードの新規取得等	健康保険証としての利用申込み	公金受取口座の登録
5,000円分	7,500円分	7,500円分

デジタル庁 総務省 厚生労働省

詳しくは「マイナポイント」検索 または QRコード

【マイナポイントに関する問合せ先】 市民課 0297-23-2111 (内線：1134, 1101)