

市内に広がっている

ラジオ体操の輪

一人でも始められるラジオ体操ですが、運動は一人で行うよりも、誰かと一緒に行うほうが習慣化しやすいといわれています。

健康の維持増進のために最も大切なことは継続です。あなたも地域で、ラジオ体操を始めてみませんか。

市内では、ラジオ体操を行なっている団体が増えていきますので、紹介します。興味のある人はいきいき健康課までお問い合わせください。また、ラジオ体操をしているグループ、団体の人もお知らせください。市ホームページで紹介させていただきます。



三石台ラジオ体操



9年前から開催、朝の空気がきれいで体操の後の朝ごはんがおいしいです。肩こりもなくなりました。

- 日程 毎日
- 時間 午前6時30分～
- 場所 三石台6号公園

垂井地域サポート会



4年前から開催、一人で続けることができなくても仲間となら続けられます。体操講習会も予定しています。

- 日程 毎週火曜日
- 時間 午前9時30分～
- 場所 垂井コミュニティセンター

紀見ヶ丘ラジオ体操会



ラジオ体操会に来ると、1日がすっきりとはじめられます。

- 日程 ①毎日 ②月～土曜日
- 時間 ①午前6時30分～
②午前8時40分～
- 場所 紀見ヶ丘3号公園

げんきらりーあやの台一丁目教室



3年前から始めています。市ラジオ体操講習会に参加した仲間の声かけで、連盟に登録し、旗を掲げて体操をしています。

- 日程 毎週月曜日
- 時間 午前10時～
- 場所 あやの台一丁目集会所

★橋本市高齢者福祉サービスについて

市では、ひとり暮らしや見守りが必要な高齢者などが自立した生活を過ごせるように、介護保険制度とは別に独自の福祉サービスを実施しています。

ここでは、それらのサービスのうち高齢者の見守りに関するサービスを紹介します。

なお、利用の際には申請が必要です。詳しくはいきいき健康課（☎33-3705）までお問い合わせください。

安全生活支援サービス

(緊急通報装置の設置)

ひとり暮らしの要援護高齢者などが安心して生活できるように、ペンダント型の緊急通報装置をお渡しします。

緊急時にボタンを押すと電話回線を通じて警備会社につながる、警備会社から近所の人や身内の人などに連絡をして適切な処置をします。

また、1カ月に1回、警備会社や看護師が電話連絡をし、安否確認なども行います。

●対象

ひとり暮らしの高齢者、または高齢者のみの世帯に属する要援護高齢者などで、所得税非課税世帯の人



▶ペンダント型の緊急通報装置

高齢者配食サービス

見守り事業

要支援状態となった場合でも地域で自立した日常生活を送ることができるよう支援するために、市から委託した業者がお弁当を配達する際、併せて見守り訪問を行い、安否などの状況を確認します。

また、緊急時は事前に登録された連絡先や担当ケアマネジャーに連絡します。

●利用者負担

1食当たり450円
(1週間に3回まで)

●対象

市内に住所を有する在宅の人で、次の①②のいずれかに該当する人

- ①要介護者または要支援者と認定された65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯、または日中独居で安否確認が必要な人
- ②要介護者または要支援者と同程度の身体状況と認められる人で、65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯、または日中独居で安否確認が必要な人



★100歳おめでとうございます

浦木ヨシ子さん（隅田町霜草）大正8年5月生まれ
福西朝子さん（妻）大正8年5月生まれ
碓井アヤ子さん（隅田町芋生）大正8年6月生まれ
阪口トミエさん（隅田町河瀬）大正8年7月生まれ