

いつまでも健やかに暮らすために 生活機能評価を受けましょう！！

「年をとると心身の機能が衰えるのは仕方がないこと」と考えていませんか。
確かに高齢になると心身の機能は低下していきませんが、上手に身体を使いつづけたり、更に鍛えることによって機能低下を防ぎ向上させることができます。

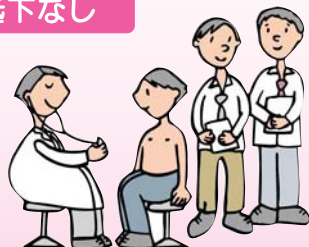
そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックすることが大切です。「生活機能」とは心や体の働き（心身機能）だけでなく、日常生活を送る機能全体をいいます。この機能が低下していないかをチェックするのが「生活機能評価」です。高齢期をいつまでも健やかに過ごすために、生活機能評価を受けましょう。

| | |
|------------------|---|
| 対象者となる方 | 平成21年4月1日時点で65歳以上の方（昭和19年4月1日以前に生まれた方） *既に介護認定を受けている方、長期入院中の方などは除きます |
| 実施期間 | 4月24日（金）～5月15日（金） |
| 生活機能評価の流れ | ①対象となる方には個別に郵送でご案内します。 ②「介護予防基本チェックリスト（25項目）」に回答し、返信用封筒に入れて返送してください。 ③ご回答いただいた結果、更に詳しい検査が必要な方には、個別に介護予防精密健診のご案内をいたします。 ④介護予防精密健診を受け、医師の判定により生活機能の向上が必要な方は町で行う介護予防の事業などをご案内いたします。 |

個別に「介護予防基本チェックリスト」を郵送

「介護予防基本チェックリスト」に回答し返送

生活機能の低下なし



生活機能の低下がみられる

「介護予防精密健診」
心電図検査
血液検査（貧血・アルブミン）
医師の判定

生活機能の向上が必要で、医師が
介護予防事業に参加することが
望ましいと判断

介護予防への参加
「はつらつ教室」「さわやか教室」

*年に一度、日ごろの生活機能を振り返る機会として是非、実施期間内に回答し返送してください。
*ご不明な点などがありましたら、幌延町地域包括支援センター（幌延町保健センター内電話5-1790）までご連絡ください。

行政相談委員をご紹介します

行政相談委員は、社会的な信望があり、行政運営の改善について理解と熱意を有する民間有識者の中から総務大臣が委嘱しています。皆さんの身近な相談相手として、国や地方公共団体などの行政機関のサービスへの苦情などをお聞きし、関係機関へ通知するなどの仕事を行う、無報酬のボランティアです。

幌延町の行政相談委員 谷口弘子さん
4条南2丁目 電話 5-1724

三月定例俳句会

幌延ほおずき俳句会

春一番さしむ襖の茶室かな 藤岡 芙美
春一番少年剣士面一本 小林喜久美
春一番カタログ広げ種子選ぶ 奥田 広吉
春一番息吹きの音の雑木山 横山 貞雄
春一番忙しさに共に運び来る 沢田 小浪
春一番いのちの息吹感じおり 佐藤 光朗
春一番顔ざらざらと戻り来る 福田 敏
春一番吹いたと息子東京に 田中 徹男