

釧路市公認!!

介護予防サポーター養成講座 受講生募集のお知らせ



介護予防サポーターは、地域で行っている介護予防継続教室や依頼があったサークルや団体などに出向き、参加者へ簡単にできる体操や脳活性化トレーニングなど(釧路市介護予防プログラム「わかがりレッスン」)の指導と、安全に楽しく教室運営ができるようサポートを行うボランティアです。ぜひ、介護予防サポーターとして、一緒に活動してみませんか？

場所 総合福祉センター(旭町12-3)1階大ホール

対象 講座修了後にボランティア登録し、無償で協力していただける意欲のある18歳以上の市民の方(ただし、要介護・要支援認定を受けている方、また地域包括支援センター紹介の元気づくり達人教室参加者は対象外とさせていただきます)。

定員 15人(先着順)

参加費 無料 ※動きやすい服装で、筆記用具、飲み物などを持参(上靴は不要です)

※介護予防活動を支援するボランティア養成講座であり、車いすへの移乗などの介護の技術を学ぶ講座ではありません。

	日	時間	予定内容
1	1月13日(水)	午後1時30分～3時30分	講義：介護予防、ボランティア活動について 実技：わかがりレッスン1
2	1月20日(水)	午前9時45分～正午	講義：高齢者の体の変化、運動の目的と効果 実技：わかがりレッスン2
3	1月27日(水)		講義：認知症予防、リスク管理 実技：わかがりレッスン3
4	2月3日(水)		講義：学習のまとめと今後の活動について 実技：わかがりレッスン4
5	2月上旬～3月中旬(2日間)		地域実習：介護予防継続教室・いきいきサロン等見学
6	3月16日(水)		講義：地域活動について まとめ：ボランティア登録について 修了式：修了証書授与



人前に立つのは緊張するし、私でも本当にできるのかな？

現在活躍していただいているサポーターも、初めは皆さん緊張していたそうですが、保健師や先輩サポーターのサポートもあり、少しずつ慣れていき、今では皆さん楽しく活動しています。



女性が多そうだけど、男性でもサポーターになれる？

現在、サポーター登録者数81人のうち、19人が男性です。男性サポーターはサポーター内でも教室参加者からも大人気です。ぜひ一緒に活動しましょう！



申込・問合先

12月28日(月)から来庁または電話で市役所防災庁舎3階介護高齢課高齢福祉担当(☎23-5185)へお申し込みください。(12月31日(木)～1月5日(火)は除く)

◎軽度・中等度難聴児に対する補聴器購入費等 助成事業の実施について



平成28年1月から、聴覚障がいに係る身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴のお子さんに対し、補聴器の購入等の費用の助成を行います。

右記要件に該当する方は、お気軽にお問い合わせください。



対象者 次の要件をすべて満たす市内在住の18歳未満の児童

- ①両耳の聴力レベルが30dB以上で70dB未満の身体障害者手帳(聴覚障がい)の交付とならない児童
- ②一時的な聴力低下ではなく、耳鼻科的治療により回復の見込みがないこと
- ③補聴器の装用により、言語の習得等一定の効果が期待できると医師が判断する児童
- ④世帯に市民税の所得割が46万円以上の方がいないこと

助成対象 補聴器の購入および修理

問合先 市役所障がい福祉課(防災庁舎3階 ☎31-4537、☎25-3522)

冬期間の水道管凍結にご注意ください!!

こんなときに!

- ◎外気温がマイナス4℃以下になるとき。
- ◎旅行などで長期間水道を使用しないとき。
- ◎外気温が1日中氷点下の真冬が続いたとき。

問合先 市上下水道部水道整備課管理担当(☎43-2163)

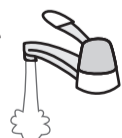
水道を凍結させないために!

◎床下の換気口を閉め、冷気の侵入を防いでください。

水を落とすとき

1. 家中の蛇口をすべて開ける。

※水は出したまま



2. 水抜栓(元栓)のレバー(ハンドル)を「止」の方向に動かす。

※機種によって操作方法が異なります

水抜栓(元栓)の種類

レバー(上下・水平)式

床ハンドル式 ※床に付いています

階上ハンドル式

電動リモート式 ※壁に付いています

- ・レバー(ハンドル)が固くて動かない
- ・水道を使用していないのに音がする
- ・水抜栓を操作しても水が落ちない
- ・水抜栓から水があふれてくる

このようなときは、水抜栓の故障かも!? 修理を依頼してください!

※事前にご自宅の水抜栓をご確認ください。



❗凍結してしまったら

●軽い凍結の修理…露出している管(保温筒等は取り外す)や蛇口等にタオルを巻き付け、タオルの上からお湯をゆっくりかけると、水が出るようになります。

●解氷パイプが取り付けられているとき…キャップを持ち上げて取り外し、立ち上がり管にお湯を注ぎ、床下にある管の解氷を行います。蛇口等に直接お湯をかけたり、直接火を当てたりすると、管の破裂や火災の危険性がありますのでご注意ください。

●お湯をかけても直らない場合は…直接「釧路市指定給水装置工事業者」に修理を依頼してください。なお、上記事業者については市ホームページをご覧ください。



熱湯はダメ!



注意!