

2014

12  
25

広報

# もりや

おしらせ版

http://www.city.moriya.ibaraki.jp/

Public Information MORIYA

今からコッソッソ!

コッソッソ!

骨粗しょう症予防教室

最近、姿勢が悪くなってきた、背が縮んできたなど、思い当たることはありませんか? 骨粗しょう症は、初期の頃はほとんど自覚症状がないため、気付かない間にじわじわと進行する病気です。いくつになっても美しい姿勢を維持するために、今からコッソッソ! 骨粗しょう症を予防しましょう。

骨密度測定も、無料で実施します。この機会にぜひ、ご参加ください。

保健センター  
48・6000

▼対象者 40〜70歳までの女性※原則全回参加できる方▼定員 100人※超過の場合抽選▼参加費 無料

▼申込期間 平成27年1月5日(月)〜9日(金)▼申込方法 窓口または電話で申し込む

▼会場、申込・問合せ

回	日時	内容
1	平成27年1月30日(金) または2月3日(火) 9:30〜※時間指定あり	骨粗しょう症検診 (DXA法) (手のレントゲン撮影で測定します)
2	2月10日(火) 13:00〜15:30	骨粗しょう症検診結果返却/医師講話 「骨粗しょう症ってどんな病気?」 講師 ひらばやしひろゆき 平林宏之氏 (けやき台整形外科クリニック医師)
3	2月17日(火) 13:30〜15:30	講義と試食 「骨粗しょう症予防のための食事のコツ」 講師 ひらやままりこ 平山麻里子氏 (栄養士)
4	2月24日(火) 13:30〜15:30	講義と実技 「コッソッソ運動で骨密度をキープ!」 〜実際に体を動かしてみよう〜 講師 きよたけきょうこ 清田恭子氏 (K-FIT健康運動指導士)

※2回目のみの参加も可能です

※現在、骨粗しょう症で治療中の方は、受講できません

## 寝具洗濯乾燥消毒サービス事業

市では、寝具類の衛生管理が困難な高齢者の皆さんが快適な生活を送れるように、寝具の洗濯・乾燥・消毒サービスを行います。

▼対象 次の(1)〜(3)のいずれかに該当する方(本人に市町村民税が課税されている方を除く)

(1) 老衰、認知症、傷病等の理由により寝たきりの状態にある65歳以上の方

(2) 寝具の衛生管理が困難な65歳以上の一人暮らしの方、または65歳以上の方のみの世帯

(3) 寝たきりの状態にある重度身体障がい者

▼実施 平成27年2月予定

▼サービス内容 申し込み後、洗濯業者からの連絡で、寝具類の預かり日程を決めます。指定日に洗濯業者が自宅を訪問し、寝具類を預かります。工場場で寝具類を丸洗い・乾燥・消毒し、約2週間後に自宅へ届けます。

▼申込締切 平成27年1月21日(水)まで

単位：円

	品名	利用者負担額
①	敷布団 (綿)	216
	介護用ベッドマット	378
	ベッドパット	54
②	掛布団 (綿)	216
	掛布団 (羽毛)	86
③	毛布	86

\*①〜③ごとに各1枚利用可能

\*利用者負担額についてはサービス利用後納付書を発送します(お近くの金融機関等でお支払いください)

▼利用料金(左表)

▼申込・問合せ 市役所 介護福祉課 高齢福祉G

☎45・1744 (直通)

◎代行申請 市役所に出向くことが困難な方は、代行申請をご利用ください。

・守谷中学校区 在宅介護支援センターもりや

☎48・2099

・御所ヶ丘中学校区 在宅介護支援センターわたば

☎46・2002

・愛宕中学校区 在宅介護支援センターやまゆり

☎48・4660

・けやき台中学校区 在宅介護支援センターみのり

☎45・3580