

## 認知症サポーター養成講座

【日 時】 11月13日(金)午後2時～3時30分  
【場 所】 南越谷地区センター・公民館 多目的ホール  
【講 師】 認知症サポーターキャラバンメイト  
【対 象】 越谷市在住・在勤の方 30名  
【内 容】 認知症の理解と対応、予防方法  
【費 用】 無料 【持ち物】 筆記用具、マスク  
【申込み】 10月12日(月)午前9時より  
地域包括支援センター南越谷にて電話受付  
【問合せ】 越谷市地域包括支援センター南越谷  
Tel 999-6651  
対応時間:午前9時～午後5時(土日祝除く)  
※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催  
が急遽中止となる場合があります。

## お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。専門家から  
フレイル予防3つのポイントを学び、健康長寿を目指しましょう  
【日 時】 11月5日・12日・19日、12月24日(木)  
午前10時～11時30分  
【場 所】 南越谷地区センター・公民館 学習室A・B  
【対 象】 越谷市在住の65歳以上で運動制限がない方15名(申込順)  
【内 容】 介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力  
アップのポイントについて  
【費 用】 無料  
【持ち物】 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、  
飲み物、汗拭きタオル  
【申込み】 10月9日(金)より電話受付  
【問合せ】 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター  
Tel 963-9163



## いきいきサロン

オリジナルのカードと栞を作りましょう!



▼対象 南越谷地区在住の60歳以上の方 10名

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、先着順での受付となります。(申込は不要。当日会場へお越しください。)

▼日時 11月10日(火)13時30分～15時30分 ▼場所 南越谷公民館1階調理室・和室

▼費用 150円(お茶代・材料費として)

## 高齢者インフルエンザ予防接種について



【実施期間】 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

【対 象】 越谷市に住所を有し、①②に該当する接種を希望する方

①接種日において65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から摂取することができます)

②接種日において60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、もしくは呼吸の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またそれと同等の障がいをお持ちの方で医師の診断書がある方

【実施場所】 市内医療機関 ※市外で接種を希望の方は事前手続きが必要ですので市民健康課までご相談ください。

【費 用】 1,500円 ※無料になる方がいます。詳しくは市民健康課までお問合せください。

公費で受けられるのは年度1回のみです。

【問 合 せ】 市民健康課 Tel 960-1100



## 南越谷地区センター・公民館からのお知らせ



◆ 貸館業務について 館内入口には、消毒液を設置しているほか、施設貸出しの際には利用者の皆様に使用した部屋の消毒・清掃にご協力いただきます。(利用者する方:来館前には、ご自宅での検温。入館時には、手洗い・手指の消毒、マスク着用にご協力ください。また、部屋を利用する際は、密閉、密集、密接を避けるなど感染予防にご協力をお願いいたします。)

◆ 共有スペースの利用について 共有スペースにつきましては、新型コロナウイルス感染症の感染者が出た場合に感染経路が追えないことなどから引き続き利用を休止しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

◆ 通常の窓口業務時間 <平日・土日>午前8時30分から午後5時15分まで(祝日を除く)

◆ 証明書発行業務の取扱日時 <平日>午前8時30分から午後5時15分まで

<月の第1日曜日>10月4日(日)午前9時から午後4時まで(次月は11月1日)

◆ 法定電気点検のお知らせ 停電期間:令和2年10月2日(金)午前8時30分～正午(予定)

◆ 南越谷地区センター・公民館は、南越谷小学校敷地内にある為、全面禁煙となっております。

◆ 駐車場は台数に限りがございます。自転車や徒歩などでのご来館にご協力ください。

◆ ペットボトルキャップ回収についてのお願い

コロナウイルス感染症等の衛生面から、キャップはよく洗浄をし、乾燥させてから回収箱に入れるようご協力をお願いいたします。※持ってきたビニール袋から出して入れてください。



## 65歳からの心の健康講座

# 「心を健やかに保つためのコミュニケーション方法について」

高齢者の心の不調は生活習慣に大きく影響します。この機会に心を健やかに保つための方法について学びませんか

【日時】11月20日(金)午後1時30分～午後3時(開場:午後1時10分)

【会場】越谷市中央市民会館 4階 第13～16会議室

【内容】(1)高齢期の特徴、心と体の関係、高齢期のうつについて  
(2)心の健康を保つための方法(コミュニケーション等)

【対象】市内在住の65歳以上の方および高齢者支援のための活動に関わる方 40名(申込順)

【講師】埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科 教授 横山 恵子氏

【費用】無料 【持ち物】筆記用具、マスク

【申込み】10月23日(金)より窓口または電話 地域包括ケア推進課 TEL 963-9163(直通)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催が急遽中止となる場合があります。

※市が実施するインフルエンザ予防接種は予防接種法に基づき実施しており、「対象者が自らの意思で接種を希望していることを確認すること。対象者の意思の確認が容易でない場合は、家族又はかかりつけ医の協力を得て、その意思を確認することも差し支えないが、明確に対象者の意思を確認できない場合は、接種してはならない。」と定められています。

