

▶▶▶▶▶ 健康寿命をのばすための取組を紹介 ◀◀◀◀◀

自分が健康でいることは、自分以外の人のためでもあります。そのための取組みの一部を紹介します

脳トレひまわりの会

認知症・介護予防を目的とした自主グループです
脳を活性をうながす様々な活動をしています

活動日時：毎月第1・3水曜日
13:30～15:00

活動場所：大泉町公民館
(吉田2465)

対象者：町内在住65歳以上の方

参加費：月200円

活動内容：脳トレ・読み書き計算・歌
ハンドベル・折り紙等



スマホ教室の様子

ひまわりの会でもおこなったスマホ教室が高齢者の間で人気です。脳の活性化だけでなく、スマホを使って必要な情報が得られるようになることも大切な目的です



北小泉介護予防体操クラブ

楽しく介護予防をモットーに、毎回工夫を凝らした内容で行っています

活動日時：毎月第2・4水曜日 10:00～12:00

活動場所：高齢者ふれあいセンター北小泉
(北小泉3-16-2)

対象者：60歳以上の方

参加費：月420円

活動内容：ラジオ体操・鬼石体操、嚙下体操・・・など



グリップチューブを使用した健康体操の様子

▶▶▶▶▶ 特殊詐欺にだまされないために ◀◀◀◀◀

自分だけは大丈夫！その油断を詐欺が狙っています！

対策

その
1

犯人と直接話をしないことが被害防止の第一歩

留守番電話作戦

①在宅中も留守番電話

②迷惑電話防止機能や電話番号表示を利用して知らない番号の電話には出ない

③家族や親族には、すぐにいつもの番号に掛けなおす



対策

その
2

日頃の会話が被害防止につながる！

家族のきずな作戦

①電話でお金の話はしないと約束しておく

②家族だけに分かる合い言葉を決めておく

③いつもと違うことが起きたら、すぐに連絡を取る



消費者ホットライン
188

悪質商法・消費者トラブルの
相談は

編集後記



高齢化社会について、地域の皆様の率直なご意見を聞かせていただくため、地区公民館に「ご意見ノート」を設置させていただきました。見かけましたら是非お書きください。ご協力いただきました関係者の皆様ありがとうございました。「うちの地域ではこんな支えあいがあるよ」「こんなことがあったらいいな」などの情報をおまちしています！

お問い合わせ

事務局：大泉町社会福祉協議会
〒370-0523 大泉町吉田2465
電話 0276-63-2294
生活支援コーディネーター
sc@oizumishakyo.or.jp