

介護保険や介護予防に関する情報をお届けします

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しております。

ご相談・お問合せ

●幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) ☎(42)8438・FAX(40)3008

担当地域: 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

●幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870

担当地域: 幸手・行幸・香日向・長倉・上高野小学校区

高齢者の閉じこもりをご存知ですか？

閉じこもりとは、外出できる状況であるにもかかわらず、一日のほとんどを家の中やその周辺(庭先など)で過ごすことが続いている状態のことです。

きっかけは？

退職や引越、ケガや病気、身近な人の死などの環境の変化や精神的ショックがきっかけとなる 경우가多く注意が必要です。

どんな影響があるの？

体を動かすことや外からの刺激が少なくなることで、つぎのようなことが起こります。

- ▼筋力が落ちて転びやすくなる
- ▼肺や心臓の機能が落ちて体力が低下する
- ▼疲れやすくなる
- ▼物忘れをしたりぼんやり

することが多くなる

▼食欲が落ちて栄養不足になる

これらはすべて、寝たきりなどの要介護状態につながる要因になります。

閉じこもりを予防しましょう！

①心身の調子を整えるためにも、規則正しい生活に心がけましょう

3食のバランスを考えた食事と十分な睡眠、適度な運動は健康長寿には欠かせないものです。

②心と体の健康づくりに取り組みましょう

かかりつけの医療機関がありますか。特に病気がない場合も定期的な健康チェックはしていきましょう。

③「気分が落ち込む」「今まで楽しんできたことも楽しめなくなった」などが続く場合は一人で悩まずに身近な人やかかりつけの医療機関、保健師(地域の

包括支援センターや市健康増進課などに相談しましょう。積極的に自宅から外に出てみましょう

人との付き合いがある人ほど、自立度が保たれやすいというデータがあります。

散歩や買い物、友人との交流などさまざまな機会を活用して人と交流しましょう。

④趣味やボランティア活動を楽しみましょう

今まで続けてきた趣味はもちろん、新しいことに挑

戦したり、ボランティア活動を通して、ハリのある生活をしましょう。家庭の中で自分の役割を持つこともハリのある生活に役立ちます。

広報さつてや社協さつて市などの情報をこまめにチェックしてみてください。

介護福祉課では介護予防の事業を実施しています。今後も広報を通じてお知らせしますので、ご活用ください。

げんきアップ大作戦

Check!!

体操教室「いきいきクラブ」

参加者募集！

と き 10月9日(木)～12月26日(金)午後1時30分～3時(毎週1回、全12回)

ところ ウェルス幸手

内 容 音楽に合わせて楽しい運動を行います
※簡単にできる体力アップ運動です。

対 象 市内在住で65歳以上の人

定 員 30人(申込み順)

参加費 無料

用意する物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物

申込み 9月25日(木)までに

介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438

FAX(40)3008



(7)

▼大学の名称が変更されました
 当大学の設置を予定している大学設置準備会は、県内の入間郡毛呂山町に、「日本医療科学大学」という似通った名称の大学があるため、7月より、大学の名称を「仮日本医療福祉大学」から「仮日本保健医療大学」に変更することといたしました。

【予定する大学の概要】
 名称 日本保健医療大学
 設置場所 旧幸手東小学校
 開設予定年度 平成21年度
 開設時予定学科 看護学科(第二期として、理学療法士、作業療法士などの養成を目指す)
 開設時定員 400名(1学年100名)

市では、看護師や保健師を養成する「仮」日本保健医療大学への誘致をすすめています。平成21年4月の開学に向けて、準備がすすんでいますので、その状況をお知らせします。

「仮」日本保健医療大学」誘致の状況を

お知らせします

（10月末に予定される文部科学大臣の認可後、正式に名称が決定します。）
 ▼文部科学省への認可申請が行われました

この大学は、新規の学校法人が設置する新設大学です。そのため、設置者となる学校法人設立の認可と大学設置の認可が必要です。どちらも、本年3月に申請し、10月末に認可される予定です。審査中には、修正や準備会役員の面接、現地調査などが行われる予定です。準備会からは、現在のところ順調であるとの報告を受けています。

▼校舎等の工事が始まりました

大学は、旧幸手市立幸手東小学校を改修して活用することとなります。7月30日（水）には、市長、議長など関係者が出席のもと地鎮祭

が行われ、8月4日（月）、改修工事に着工しました。来年1月末の完成を目指して、工事がすすめられます。

【今後の予定】

10月末 文部科学省から大学設置の認可
 11月頃 入学試験実施
 1月末 校舎等改修工事竣工
 4月 開学

市役所でもパンフレットを配布しています。

問合せ 政策調整課 ☎(43) 1111 内線 4401・

大学設置準備会 ☎03(3460)0438



▲校舎改修工事の様子

STOP!!交通事故

現在、埼玉県東部および北部において交通死亡事故が多発傾向にあります。みなさん一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。

秋の全国交通安全運動の実施

期 間 9月21日（日）から9月30日（火）までの10日間

重点目標 ●高齢者の交通事故防止
 ●シートベルト・チャイルドシートの着用徹底と安全車間距離の保持
 ●自転車・バイクの安全利用の促進

スローガン 『人も車も自転車も 安心・安全 埼玉県』



幸手市交通安全パレードの実施

と き 9月20日（土）

午後1時から※雨天中止

コ ー ス 幸手市役所から東さくら通りまで

問 合 せ くらし安全課 ☎(43) 1111 内線 173

FAX(44) 0257

