

# 上半期(4月～9月)介護予防事業のご案内

いつまでも元気で暮らす秘訣は、体を動かすこと、しっかりと食べること、会話をすることです。町や地域包括支援センターでは、さまざまな介護予防事業を行っています。新たな出会いもありますので、お気軽にご参加ください。なお、申込みは不要です。

## 貯筋(ちょきん)くらぶ

65歳以上の方を対象に、足を鍛え姿勢を整えることを目的とした体操教室です。お近くの開催場所にお越しください。

場所	時間	参加費	4月	5月	6月	7月	8月	9月	問合せ先
福社会館	10:00～11:30	なし	10日(水)	8日(水)	12日(水)	10日(水)	7日(水)	11日(水)	健康 介護課
笠松中央公民館	14:00～15:30		24日(水)	22日(水)	26日(水)	24日(水)	28日(水)	25日(水)	
福祉健康センター	9:30～11:00		3日(水)	15日(水)	5日(水)	17日(水)	21日(水)	4日(水)	
松枝公民館	14:00～15:30		17日(水)	29日(水)	19日(水)	31日(水)	21日(水)	18日(水)	
総合会館	13:30～15:00		3日(水)	29日(水)	3日(水)	31日(水)	21日(水)	18日(水)	
			4日(木)	16日(木)	6日(木)	18日(木)	1日(木)	5日(木)	

**【持ち物】** タオル、水分補給のための水、ふれあい手帳(お持ちの方)、上靴(総合会館のみ)

## ふれあいひろば

認知症予防には、頭と体を同時に働かせることや、懐かしい音楽や楽しかった記憶を思い出し脳を活性化させることが有効です。65歳以上の方を対象とした「ふれあいひろば」には、頭と体を同時に働かせる“コグニサイズ”を行う脳元気編、懐かしい音楽を通して脳を活性化させる音楽編があります。終了後には皆で一息つく茶話会も実施します。

講座名	場所	時間	参加費	4月	5月	6月	7月	8月	9月	問合せ先
脳元気編	福祉健康センター	13:30～15:00	100円	5日(金)	10日(金)	7日(金)	5日(金)	2日(金)	6日(金)	地域包括 支援センター
音楽編				19日(金)	24日(金)	21日(金)	19日(金)	16日(金)	20日(金)	

## ふれあい喫茶(認知症カフェ)

少し物忘れがあっても、誰もが参加でき、お茶を飲みながら楽しく過ごせる集いの場です。ボランティアによる作品作りや歌などもあります。少し出かけて楽しいひと時を過ごしましょう。

場所	時間	参加費	4月	5月	6月	7月	8月	9月	問合せ先
福社会館	10:00～11:30	100円	12日(金)	17日(金)	14日(金)	12日(金)	9日(金)	13日(金)	地域包括 支援センター
福祉健康センター	10:00～11:30		9日(火)	14日(火)	11日(火)	9日(火)	6日(火)	10日(火)	
総合会館	10:00～11:30		8日(月)	13日(月)	10日(月)	8日(月)	5日(月)	9日(月)	

## 認知症介護者のサロン

認知症の方や介護されている方、その経験のある方の集いの場です。日ごろの困りごとや情報交換などを行います。「自分だけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加されています。

場所	時間	参加費	4月	5月	6月	7月	8月	9月	問合せ
福祉健康センター	10:00～11:30	なし	9日(火)	14日(火)	11日(火)	9日(火)	6日(火)	10日(火)	地域包括支援センター

【問合せ】健康介護課 ☎388-7171 / 地域包括支援センター ☎388-7133

## ごみを減らしましょう ～事業系可燃ごみの処分が有料となります～

平成31年4月1日から、事務所や飲食店などの事業所から出される可燃ごみの処分に、10キログラムまでごとに108円の手数料が必要となります。

なお、少量であっても事業活動から発生したごみは町内のごみステーションに出すことはできません。

### ◆事業系ごみとは

事業活動などに伴って発生する廃棄物で、次のようなケースも事業系ごみに該当し、処分する際には手数料が必要となります。

- ・事業活動などに伴って発生するごみには、従業員が飲食したごみ、例えば使用済の紙コップや割りばし・茶がらや空き缶・ビンなど、たとえ少量であっても、すべて「事業系ごみ」です。
- ・法人・個人を問わず、店舗や工場、事務所などから出るごみは、すべて「事業系ごみ」です。
- ・営利・非営利、民間・公共を問わず、学校、公民館、病院、福祉施設、非営利団体などの活動によって発生するごみは、すべて「事業系ごみ」です。

### ◆事業系ごみの処理方法

1. 一般廃棄物収集運搬業許可業者に収集を依頼する
2. ごみ積替施設へ直接搬入する

※一般廃棄物収集運搬許可業者の連絡先については、環境経済課までお問合せください。

※直接搬入するには、事前に環境経済課へ申請が必要です。

## ダンボールコンポスト「畑講座」

家庭から出るごみも賢く減らしましょう♪

ダンボールコンポストは、家庭から排出される生ごみを利用してたい肥を作ります。そのたい肥を使った寄せ植えのやり方を実際に畑で学びましょう。

【日時】3月9日(土) 午前10時～(約2時間)

【場所】笠松町門間(詳細はお申込みいただいた際にお知らせします)

【参加対象】町内在住者(定員20人) 【参加料】無料

【講師】羽島環境の会 【申込期限】3月8日(金)

【申込・問合せ】羽島環境の会 間宮(笠松天領の駅) ☎322-5558

無許可の不用品回収業者にご注意!環境汚染や不法投棄につながります。

【問合せ】環境経済課 ☎388-1114