



募 集

## 生き生きクラブ参加者募集

問 伊奈庁舎介護福祉課

☎58・2111 (内線4306)

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防」に取り組んでみませんか？

生き生きクラブでは、ボラnteアのシルバリーハビリ体操指導士と一緒に、介護予防のために考えられた体操を行います。これらの体操は、だれでも簡単にできますので、体力に自信のない方も安心して参加できます。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきます。

▼開催場所 総合運動公園研修道場

▼日時 毎週火曜日(4月上旬～7月下旬)の午前10～11時30分



生き生きクラブの様子

※申込者には、後日詳しい案内を郵送します。

※簡単な体操ですが、病気にかかっている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

※自家用車などで自力で来られる方はご協力ください。

▼対象者 市内に住んでいる65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方



募 集

## 介護支援ポイント制度登録者募集

問 社会福祉協議会支所(保健福祉センター内) ☎25・2101

皆さんの力を地域に生かしてみませんか。

この事業は健康で元気な65歳以上の方が、市指定の介護施設で介護支援活動をしてもらい、活動数に応じ1時間に1ポイント(交付金)を付与するものです。

▼受け入れ施設

- ・特別養護老人ホームいなほの里
- ・特別養護老人ホームぬくもり荘
- ・特別養護老人ホーム雅荘

▼活動内容 レクリエーションなどの補助、配膳および下膳補助、話し相手など

▼定員 100人

※先着順。定員になり次第締め切りますので予めご了承ください。

▼参加費 無料

▼送迎 あり

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼申し込み方法 介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申込期間 2月1日(木)～23日(金) 平日午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く)

▼ポイント付与 1時間あたり1ポイント、1日2ポイント

が上限。1ポイントは100円、年間5000円が上限。

▼対象者 市内在住で要介護認定および要支援認定を受けていない65歳以上の方

▼申請窓口 社会福祉協議会支所(さくらくやますこやか福祉館内) または社会福祉協議会支所(保健福祉センター内)

※介護保険被保険者証をご持参ください。

▼受付時間 平日午前9時～午後5時。(土、日、祝日を除く)

## くらしのQ&A

### ペットボトル飲料



ペットボトル飲料の保管について教えてください。(40代・女性)



開栓したペットボトルの清涼飲料水は、空気中の酸素や、目に見えない小さな菌との接触により、品質の劣化を早め、キャップをしていても雑菌が増えることがあります。

一般社団法人全国清涼飲料連合会の調査によると、ペットボトルの清涼飲料水はコップに注いで飲むときより、直接ペットボトルから口飲みをしたときの方が、菌の発生率が高いという結果が出ています。

### 開栓後は早めに飲み切る

開栓後、次のような場合は、中身が劣化しているので飲まないようにしましょう。

- ① いつもと違う味やにおいがある
- ② 浮遊物がある
- ③ 濁っている、分離している
- ④ 容器が膨らんでいる

ペットボトルに表記された「賞味期限」は、未開栓のまま容器に表示された方法で保存したときにおいしく飲める期間のことです。

開栓後は冷蔵庫に保管し、早めに飲みきりましょう。

消費生活センターイメージキャラクター『まみりん』



問 市消費生活センター  
(谷和原庁舎1階) ☎25  
3288