

「在宅医療と介護に関する講演会」参加者を募集します

「教えて！在宅医療・介護のこと」

医療や介護が必要になっても自宅で過ごしたいと思っている方は多いと思います。それと同時に、自宅でどんな医療が受けられるの？介護ってどんなサービスがあるの？と疑問に思う方も多いと思います。今回は、実際に自宅に訪問しているケアマネジャー、看護師、薬剤師、リハビリ職、歯科衛生士の専門職の皆さんから、それぞれの仕事内容や多職種でどのように連携していき、その人の生活を支えていくのかなどをお話しいただきます。今後、在宅療養を考えている方、現在、在宅で療養する家族がいる方もぜひお聞きください。

▶日時：11月19日(土) 午後1時30分～3時

▶場所：みらい平市民センター 4階会議室

▶費用：無料

▶定員：先着45人

▶申込先：下記問合せ先までお電話にてお申し込みください。

▶申込期限：11月17日(木)

※駐車場の台数制限があるため、出来るだけ公共交通機関のご利用ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては変更・中止の可能性があります。

☎ 地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎ 0297 - 57 - 0203

にじいろサロン 参加者募集

耳が不自由な方が立ち寄れる場所があります。楽しく安心してお話しできるよう筆記でサポートします。この機会に一緒に参加して交流を深めてみませんか？

▶参加費：無料

▶活動日時：毎月第1木曜日

11月3日、12月1日、令和5年1月5日、2月2日、3月2日(午後1時30分～3時)

▶活動場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 研修室

▶主催：つくばみらい要約筆記の会 にじいろサロン

▶申込先：下記問い合わせ先まで

☎ 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎ 0297 - 25 - 2101

「アクティブライフ教室」の参加者を募集します

運動が大切だと分かっているけど、なかなか始めるのは難しいですね。また、生活習慣を改めるには、運動だけでなく、生活環境を整えることも大切です。

教室の前半では、自宅で継続してできるようなちょっとハードな運動を、後半では、整理収納アドバイザーが、自宅のお片付けのポイントをご紹介します。教室に参加して、心も身体もリフレッシュして新しい年を迎えましょう！

▶対象：市に住民票のある18歳以上64歳以下の方で、医師から運動を禁止されていない方

▶日時：12月2日(金) 午前9時30分～11時45分(午前9時15分受付開始)

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶参加料：無料

※骨密度測定をご希望の方は別途200円がかかります。

▶内容

○実技：健康運動実践指導士がご提案！

「自宅でできるちょっとハードなトレーニング講座」

○講義：整理収納アドバイザーによる

「お手軽お片付け術講座」

▶申込方法：健康増進課までお電話または、メールフォームでお申し込みください。申し込み多数の場合は、抽選となります。

※申し込みいただいたすべての方へ通知します。

▶申込期限：11月18日(金)まで

☎ 健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100



オストミー講習会を 開催します

茨城県からの委託によるオストメイト社会適応訓練事業の一環として、オストミー講習会を開催します。

▶日時：11月27日(日) 午後1時～3時

▶場所：土浦市総合福祉会館 4階 講義講習室（土浦市大和町9番2号土浦市総合福祉会館内ウララ2ビル）

▶内容

①オストメイトの在宅介護時のケア

②自宅ならびに外泊時の入浴方法および注意点

③その他（相談など）

▶対象者：オストメイト（人工肛門・人口膀胱保有者）・ご家族・医療関係者・一般の方

▶講師：せせらぎの森訪問看護ステーション皮膚・排泄ケア認定看護師 山岸美智子氏

▶申込先：日本オストミー協会茨城県支部 南部地区センター長 熊谷信子氏

TEL・FAX 0297 - 52 - 4420

▶申込締切：11月20日(日)

☎ 日本オストミー協会茨城県支部南部地区センター

TEL・FAX 0297 - 52 - 4420

「大人が変われば、子どもも変わる運動」講演会

青少年をめぐる問題が深刻化している中、親・大人が自らを振り返り、家庭や学校、さらに地域全体で、次の世代を担う青少年の健全育成を目的に開催します。入場は無料です。

▶日時：11月12日(土)

午後1時開場 午後1時30分開演

▶会場：きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館

▶演題：「楽しく学べる良い姿勢」※親子で参加できる体操付き

▶講師：寺田修司氏

▶対象：希望親子（大人のみ、家族全員、一人でも参加可）

▶定員：50組（応募者多数の場合、抽選となる場合があります）

▶服装：動きやすい服装

▶持ち物：レジャーシート、(お持ちの方は)ヨガマット

※託児あり（要予約、定員15人）

※館内ロビーにて市内小中学生「家庭の日」絵画・ポスターの展示

▶共催：青少年育成つくばみらい市民会議 / つくばみらい市PTA連絡協議会

▶申込期限：11月2日(水)

※詳細・申込については市ホームページをご確認ください。

☎ 青少年育成つくばみらい市民会議事務局（教育委員会生涯学習課内）（内線7304）

