

南館ひまわり施設の利用規制

総合福祉センター南館ひまわり・児童館の外壁、窓建具等の改修工事に伴い、利用規制を行います。利用者の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼工事予定日 3月中旬

▼規制内容

施設名	親子通園施設 (1階)	コミュニティーセンター (1階)	児童館 (2階)
部屋名	ひまわり園	ひまわりプラザ、会議室、ラウンジ、ボランティア室	講堂、子ども工房、集会室、音楽室
1月～3月中旬	南館ひまわり等は、工事のため現在閉館中です。詳細な工事日程は、施設掲示・SNS・ホームページ等でお知らせします。		

▼注意事項

利用中止期間は、工事の進捗状況により変更する場合があります。工事日程については、施設掲示、S

NS、ホームページ等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

▼問合せ 総合福祉センター南館ひまわり ☎ 39・3600

親子通園施設ひまわり園 ☎ 39・3603

要介護認定者の所得控除

要介護認定を受けている方は、確定申告により次の所得控除を受けることができます。

▼障害者控除

所得税の申告などで障害者控除を受けられる場合には、「障害者控除対象者認定書」が必要です。令和5年12月31日を基準日として、65歳以上で要介護認定を受けている方に、町から1月下旬頃に認定書を送付します。なお、基準日前に亡くなられた方についても、対象となる場合がありますので、お問い合わせの上、役場1階保険課(3番窓口)で申請してください。

▼おむつ代に係る医療費控除

要介護認定を受けている方が次の書類を添付するか提示することにより、おむつ代に係る費用の医療費控除を受けることができます。

▼初めて控除を受ける場合

①医師が発行するおむつ使用証明書
※役場1階3番窓口保険課で用紙を配

布します。

②おむつ代の領収書

▼2年目以降の場合

①おむつ使用確認書

※要介護認定申請時の介護保険主治医意見書で「寝たきり状態にあること」、「尿失禁の発生の可能性があること」が確認できる方に交付します。必要な方は役場1階3番窓口保険課へ申請してください。

②おむつ代の領収書

▼問合せ 保険課介護グループ

☎ 28・0100

健康寿命を延ばすために「ロコモ」を予防しましょう

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態です。転倒防止やトイレの自立など、高齢期において運動機能の健康は非常に重要です。ロコモ予防で、健康で自立した生活が送れる「健康寿命」を延ばしましょう。

▼ロコモチェック

- ①家のやや重い仕事が困難
- ②キョ程度度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ③片足立ちで靴下が履けない
- ④家の中でつまずいたり滑ったりする
- ⑤15分くらい続けて歩けない

⑥階段を上るのに手すりが必要である

⑦横断歩道を青信号で渡り切れない
1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からトレーニングを始めましょう。

ロコトレは運動器に適度なストレスを与え鍛えるための体操です。運動器の機能は、歳をとるに従って低下していきますが、ロコトレで実際の年齢より機能を若く保つこともできます。

◎片脚立ち

・バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。

◎スクワット

・立つ・歩く・座る能力を総合的にアップし、下肢筋力をつけます。(無理せず、自分のペースで行いましょう)

地域包括支援センターあおぞらでは、介護予防のための運動の教室やサロンを開催しています。開催日時は毎月広報に掲載しています。興味がある方はお気軽にご参加ください。

▼問合せ 地域包括支援センターあおぞら

☎ 28・0932