

精神保健啓発事業 映画上演会



映画を視聴し、8050問題や障害者の自立の困難さ、障害者の自己決定や意思決定の尊重について学んでみませんか。

- ◎ 11月20日(月)
14:00~16:00(受付13:30~)
- 所 草津アマカホール(草津三)
- 対 市民、当事者、当事者家族、福祉関係者、精神医療関係者
- 定 300人(当日先着順)
※定員を超えた際は、入場できない場合があります
- 問 ・市精神障害者家族会「ひまわりの会」
☎090-5644-7660、FAX562-3833
・障害福祉課(1階)
☎561-6972、FAX561-2480

草津市地域生活支援事業 「ふくふくサロン」・ 「ふくふく相談会」のお知らせ



- ふくふくサロン
障害者とその家族が地域で安心して暮らしていくための、情報共有や交流の場で、誰でも参加できます。
- ふくふく相談会
市内在住の障害者やその家族などからの相談に応じます(サロンと同日開催)。
- ◎ ①10月11日(水)、②11月22日(水)、
③12月14日(水)、④来年1月11日(水)
10:30~12:00
- 所 ①市民交流プラザ(野路一、フェリエ南草津5階)
②キラリエ草津(大路二)
③常盤まちづくりセンター(志那中町)
④市役所8階 大会議室
- 定 ふくふくサロン
①②④40人程度③30人程度(先着順)
- 申 ふくふくサロンは開催日の3日前までに、申込書を書いて、障害者福祉センターにファクスで
- 申・問 障害者福祉センター(西渋川二、渋川福複センター2階)
☎569-0351、FAX569-0354
- 問 障害福祉課(1階)
☎561-6972、FAX561-2480

家族介護教室 高齢者の栄養と食事介助と 口腔ケアについて学ぼう♪



高齢者が食事や飲み物を上手に飲み込めなくなってくると、食欲がなくなり、栄養のバランスが崩れてきます。食べやすくするための工夫や介助の仕方について学びませんか？

- ◎ 11月8日(水) 10:00~12:00
- 所 市役所8階 大会議室
- 対 家族などの介護に携わっている人、関心のある人
- 定 30人(先着順)
- 申 10月5日(木)~11月2日(木)
- 申・問 長寿いきがい課(1階)
☎561-2362、FAX561-2480

いきいき百歳体操 交流会



市内で活動中の介護予防体操「いきいき百歳体操」の参加者と、興味がある人で情報交換などを行います。

- ◎ 11月6日(月) 13:00~15:00(受付12:30~)
- 所 市役所2階 特大会議室
- 定 200人程度(先着順)
- 申 10月3日(火)~20日(金)
- 申・問 長寿いきがい課(1階)
☎561-2372、FAX561-2480

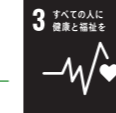
認知症キャラバン・ メイト養成講座



地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」。その人を養成する認知症サポーター養成講座の講師役「キャラバン・メイト」を養成する講座です。講座を受講して「キャラバン・メイト」として活動しませんか？

- ◎ 11月8日(水) 9:45~16:35(受付9:30~)
- 所 草津アマカホール(草津三)
- 対 市内在住で、1日を通して受講でき、市内で認知症サポーター養成講座をボランティアとして積極的に開催できる人
- 定 40人(先着順)
- 申 10月3日(火)~25日(水)
- 申・問 長寿いきがい課(1階)
☎561-2362、FAX561-2480

高齢者・障害者 なんでも相談会



高齢者や障害のある人、ひきこもりで悩んでいる人、その家族、福祉現場などで支援している人の悩みや法律などについての相談を、弁護士や司法書士、社会福祉士などが受けます。

- ◎ 11月4日(土) 13:30~16:30
- 所 市役所内(受付は市役所2階 特大会議室前)
- 対 草津・守山・栗東・野洲市に住んでいる人
- 定 20人(先着順)
- 他 手話通訳あり
- 申 10月13日(金)まで
- 申・問 ・NPO法人成年後見センターもだま(野村八)
☎598-0246、FAX598-0888
・長寿いきがい課(1階)
☎561-2362、FAX561-2480
・障害福祉課(1階)
☎561-2363、FAX561-2480

キラリエくさつ◎ 健幸大学(後期)を 開講します!



頭と体を使った運動や、フレイル予防に関する講話など、介護予防について学ぶとともに、体操などを体験して、健康長寿をめざしませんか？

- ◎ 10月17日~来年3月19日の第1・3・5火曜日 13:30~15:00(来年1月2日(火)を除く)
- 所 キラリエ草津4階 402会議室(大路二)
- 対 市内在住か通勤・通学している65歳以上の人で、キラリエくさつ◎健幸大学(前期)を受講していない人
- 定 20人(先着順)
- 他 飲み物、タオルを持参してください
- 申 10月5日(木)~10日(火)
- 申・問 長寿いきがい課(1階)
☎561-2372、FAX561-2480



健康啓発 推進事業

食と運動プロジェクト

たび丸の ベジさんぽマップ

健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-0180



詳しくはこちら

❖「ベジランチ&ベジディナー」

市内の飲食店で野菜を120g以上使った料理を提供する「ベジランチ」と、今年度からディナータイムも利用できる「ベジディナー」が始まります。飲食店を1カ所以上利用し、アンケートに回答すると、抽選で素敵な景品をプレゼントします。

- 所 市内飲食店30店舗
- たび丸のベジさんぽマップに掲載

❖運動講座

食事だけではなく、適度な運動を生活習慣に取り入れてもらえるよう、生活習慣病予防に関する運動講座を開催します。家で気軽に取り組める内容ですので、ぜひ参加してください。

- ◎ ●第1回
10月26日(木) 19:00~20:00
- 第2回
11月26日(日) 10:00~11:00
- 所 キラリエ草津(大路二)



申し込みはこちら

たび丸のベジさんぽマップ



各学区・区まちづくりセンター、図書館、観光案内所などで配布する予定です。このマップを片手に市内を歩き、楽しく運動習慣を身に付けましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ◎ 10月9日(月・祝)~12月25日(月)
(変更になる場合があります)



▲ベジさんぽマップイメージ

絆をつむぐ

まちづくり協議会の取り組み紹介 志津まちづくり協議会

まちづくり協働課(2階) ☎561-2324、FAX561-2482

ふれあい・支え合い・住み続けたいまちをめざしてロクハ公園で絆を深める

志津まちづくり協議会の一大イベント「志津ふれあい広場」は、令和2年度から志津の宝物の一つである「ロクハ公園」に会場を移して、自然に触れながら開催してきました。テーマは「『輪・話・環・和』~ロクハ公園から「わ」をつくらう~」です。志津地域の住民とつなぐ「輪」、語り合う「話」、続ける「環」、和む「和」をつくることをめざしています。また、年々来場者も増え、昨年度は約5,000人の来場者を楽しんでいただきました。

今年度は「まるごと楽しむ里山のまつりとして、食べて、遊んで、感じる一日」を過ごしていただけるよう準備を進めています。まつりの各コーナーは、飲食や物品販売のマルシェコーナー、有志による音楽やダンスのステージショー、里山の木材を使った子どもたちの楽しい思い出工作や絵本の読み聞かせコーナー、高齢者から子どもまで楽しめるスポーツ体験コーナー、地域の企業や各種団体の活動紹介や

啓発ブースも設けます。ぜひ、家族や近所の人を誘って、秋の一日をロクハ公園で過ごしませんか？

- ◎ 第33回「志津ふれあい広場 in ロクハ公園」
11月5日(日) 10:00~15:00



◀昨年度の多目的広場の様子



◀昨年度の野外ステージの一コマ