

いつまでも元気でいるために「いきいき教室」に参加しませんか

いきいき教室は、いつまでも自立した生活が送れるよう、短期間で生活機能の改善を目指す教室です。専門職が一人一人の状態に合わせて提供する運動や頭の体操を実施します。

対象者 要介護認定を受けていない65歳以上の人で、次のチェックリストの各項目の基準を満たす人

質問	回答		基準	
	はい	いいえ		
①バスや電車を利用して一人で外出している	0	1	日常生活に必要な機能全般 / 5	①～②⑤で10点以上 / 20
②日用品の買い物をしている	0	1		
③預貯金の出し入れをしている	0	1		
④友人の家を訪ねている	0	1		
⑤家族や友人の相談に乗っている	0	1		
⑥手すりなどを使わず階段を上れる	0	1	運動機能 ⑥～⑩で3点以上 / 5	
⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立てる	0	1		
⑧15分くらい続けて歩ける	0	1		
⑨この1年間に転んだことがある	1	0		
⑩転倒に対する不安が大きい	1	0		
⑪6カ月間で2～3%以上体重が減った	1	0	栄養状態 ⑪・⑫で2点以上 / 2	
⑫BMI(体重(㎏)÷身長(㎝)÷身長(㎝))が18.5未満である	1	0		
⑬半年前に比べて硬い物が食べにくくなった	1	0	口腔機能 ⑬～⑮で2点以上 / 3	
⑭お茶や汁物でむせることがある	1	0		
⑮口の渇きが気になる	1	0		
⑯週に1回以上は外出している	0	1	閉じこもり ⑯に当てはまる / 2	
⑰昨年と比べて外出の回数が減った	1	0		
⑱周りの人から物忘れがあるとされる	1	0	認知機能 ⑱～⑳で1点以上 / 3	
⑲自分で電話番号を調べて電話を掛けている	0	1		
⑳今日の日付が分からないときがある	1	0		
㉑毎日の生活に充実感がない	1	0		うつ ㉑～㉕で2点以上 / 5
㉒これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0		
㉓以前は楽にできていたことがおっくうに感じる	1	0		
㉔自分が役に立つ人間だと思えない	1	0		
㉕理由もなく疲れたような感じがする	1	0		

一つでも基準に当てはまる項目があった場合はご相談ください

問合せ

市地域包括支援センター (☎24-9193)

市高齢者支援課元気・長生き係 (☎22-2111 内線1211・1212)



あなたの勇気が、地域を守る力になる。

消防団員を募集しています!

消防団は、本業を持ちながらも「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安全と安心を守るために活躍する人たちが集まる、市町村の消防機関の一つです。

現在、全国的に消防団員数が減少していて、本市も減少傾向にあります。自分たちのまちを守るには地域の皆さんの力が必要です。消防団員として、大切な地域と一緒に守りませんか?

消防団の活動内容

災害発生時は、地域住民の生命や財産を守るために活動しています。平常時にも、地域の消防力・防災力の向上に重要な役割を担っています。

火災や地震・風水害などの災害発生時

- ◎消火活動
- ◎救助、救出活動
- ◎警戒、避難誘導



平常時

- ◎訓練
- ◎住民への防火指導や広報活動



消防団 Q&A

Q 入団の条件はありますか?

A 市内に住んでいるか勤務している18歳以上で、心身ともに健康な人は男女問わず入団できます。

Q 活動中に負傷した場合の補償などがありますか?

A 公務災害として補償を受けられます。

Q 活動に報酬はありますか?

A 年額報酬と、災害対応や訓練などに出勤したときの出勤報酬を支給します。一定期間以上勤務し、退団したときには退職報奨金を支給します。



消防団活動に協力している事業所の皆さんへ

消防団員の7割以上がサラリーマンなどの被雇用者です。特に日中に発生する火災や災害対応などは、雇用主や事業所の理解と協力体制が必要なことから、市では、消防団活動に積極的に協力している事業所などを「人吉市消防団協力事業所」として認定しています。

地域を守るためにも、ぜひ消防団協力事業所への申請をお願いします。要件など詳しくは市ホームページをご確認ください。

認定を受けると……

表示証の掲示や自社ホームページなどに掲載することで、事業所の社会貢献をPRできます。



▲詳しくはこちら

問合せ 市防災課防災係 (☎22-2111 内線3241)

