

WEB 介護予防教室のご案内

毎日の生活の中の動かない時間を減らすと、**フレイル**（虚弱）の予防につながります。
筋力を維持して、毎日を楽しく送る秘訣をまとめました。
ご自宅で、お仲間と、ぜひご利用ください。

*【フレイルとは】高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。

WEB 介護予防教室へ 3つの方法でアクセス

アクセス1

横須賀市 WEB 介護予防教室



で検索

アクセス2

QR コードは **こちら**



アクセス3

横須賀市ホームページからの検索は



こちら
横須賀市ホームページ>健康・福祉・教育>福祉>高齢者福祉
>高齢者福祉・介護保険>【新開設】WEB 介護予防教室

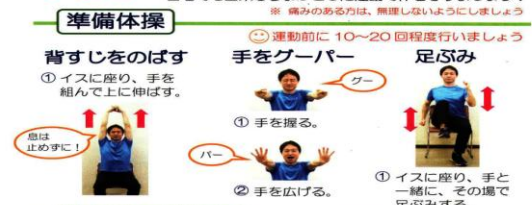


介護予防教室などのお問合せやご相談は、
健康長寿課かお近くの地域包括支援センターへ



横須賀市 福祉部健康長寿課 介護予防係 ☎ 046-822-8135

おうちで簡単
元気を維持する筋トレ
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう！
※ 痛みのある方は、無理しないようにしましょう



お腹と背中の筋トレ ①10回を1日3回程度行いましょう



下半身の筋トレ ①10回を1日3回程度行いましょう



建築塗装のご用命は

木田 塗装

(坂本町3-16)

地元坂本で長い実績があります。親切丁寧をモットーにしております。
お見積もりは勿論無料で行っております。是非一度お気軽にお電話下さい。

代表 木田 清代治 Tel 090-4677-1058/046-824-3924

**同好会等の活動紹介とメンバー募集などにもこの欄をご利用下さい。(無料です) 商業広告の記載も承ります

5cm*20cm 1000円 (求人広告は無料です)

ご意見・広告・寄稿は (fax) 827-8086 (メール) csc_taka@yahoo.co.jp

お問合せ 823-4181

編集責任者 斉藤隆親 (連合町内会総務担当)

広報さかもと

2020年 8月号

発行者：坂本連合町内会

コロナ禍での連合町内会活動について

*市・国等から各種イベント・会議などの自粛要請がなされている現況で、
どの様に活動を推進していくべきか模索の最中ですが、特に重要な課題が
災害時の避難所運営とその為の訓練です。

防災訓練に際しては横須賀市消防局・市民部地域安全課から
下記の様に指導されています

1. 発熱・風邪症状のある者及びその家族は参加しない
2. マスクの着用、消毒液で手指の消毒
3. 参加者の距離を 2m確保する
4. 屋内訓練では換気を十分にとる、参加人数の制限
5. 給食訓練は禁止、雨天での訓練は換気が難しい為、中止すること
6. 避難所運営訓練では参加者限定・体育館で約 50 人目途

実際の避難所運営では避難者の感染防止の為、パーティション（間仕切り）が
必須となっており横須賀市は間仕切りテントの用意を進めています。

*子ども相撲大会は感染者の増加で大変困難な状況になっております、
8月上旬に最終決定される予定です。

横須賀市から再開される各事業の案内・・詳細は市広報等でご確認下さい。

2 これからの市の事業について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から休止していた
事業も、感染予防対策を講じながら、6月から順次再開し
ていきます。

なお、市が主催する大規模イベントは、令和2年12月31日
まで中止します。

再開する事業の例

- ・市民健診
- ・BCG予防接種
- ・乳幼児～3歳児の健康診査
- ・こども青少年相談
- ・ふれあい健康教室
- ・地域型介護予防教室
- ・特定健康診査、特定保健指導
- ・ハイリスク者に対する医療機関への受診推奨
- ・特定検診結果まるごと相談会
- ・耳の相談会
- ・生活困窮世帯学習支援
- ・エコミル、アイクルへのごみの持ち込み
- ・サンデーリサイクル

★詳細は市から周知してまいりますので、お待ちください。



再出発しようとする人たちの現状を見てみると・・・

仕事がない

再犯時に約7割※は無職

無職者 69.6%

有職者 30.2%

居場所がない

再犯時に約2割※は住所不定

住居不定 18.6%

定住 79.4%

※刑務所等入所者に関するデータ

犯罪や非行からの再出発を支える地域の5つの仕組み

2 帰る場所がある

更生保護施設

刑務所等を出た後、帰る場所がない人たちに宿泊場所や食事を提供し、自立に向けた生活指導を行う民間の施設です。

1 相談できる人がいる

保護司

犯罪や非行により「保護観察」を受けることになった人の生活を見守り、様々な相談にのったり、指導をしたりしています。犯罪を予防するための地域活動などにも取り組んでいます。

3 働く場所がある

協力雇用主

犯罪・非行歴のため仕事に就くことが難しい人々を、その事情を理解した上で雇用し、立ち直りを支援する事業者です。

4 先輩・友人がいる

BBS会

様々な問題を抱える少年に、兄や姉のように身近な立場で接することで、少年の成長を助ける青年ボランティア団体です。

5 優しく見守る人がある

更生保護女性会

女性の立場から、地域における犯罪予防の活動や子どもたちの健全育成のための活動、子育て支援活動などを行うボランティア団体です。

“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

毎年7月は、“社会を明るくする運動”の強調月間及び再犯防止啓発月間です。

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人の改善更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい地域社会を築くための全国的な運動です。



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷時の紙をリサイクルできます。

秋本塗装

代表 秋本利晴
携帯 080-5465-9324

地元業者ならではの「信頼を大切に！」をモットーに頑張っております。
塗装・リフォームのことならおまかせ下さい。お気軽に無料見積もりお申し付け下さい。

横須賀市坂本町6丁目30番地 TEL **046-801-1250**

横須賀市の福祉相談 新たなサービス開始！

意思が伝えられなくなったら
誰か代わりに伝えてほしい...

万が一にそなえて
自分の情報を
登録したい...

認知症の家族が
行方不明になったら
どうしよう...

支えたい ゆれる心とその悩み

私の亡き後、
働いていない子どもは
大丈夫だろうか...

親の介護や家事
子育て、経済的な苦しさで
疲れてしまった...

福祉の総合相談窓口 ほっとかん

「困っていることや、不安がいろいろあるけど、どこに相談したらよいのだろう...」とお困りの際には、ぜひご相談ください。

ご自身のこと、ご家族のこと、不安や悩みを整理して、関係課や専門機関と連携しながら、一緒に解決策を考えていきます。



〒238-8550
横須賀市小川町11番地
消防局庁舎1階
横須賀市 地域福祉課

受付時間 平日8時30分～17時

電話番号 046-822-9613

福祉の総合相談窓口
ほっとかん

裏面あり

葬儀全般 / 生花祭壇 / 家族葬ホール / 保冷安置室完備 / 洋型霊柩車

(有) 横須賀博善社

坂本中央プリエールホール 代表 田中 俊夫

坂本町6-16 (中央斎場入口)・TEL 822-2089・FAX 822-2625

<http://www.yokosukahakuzensha.jp/>

※ 仏式・神式・キリスト教式・その他無宗教など、あらゆる宗派に対応致します
※ 一般葬・家族葬・社葬、友人葬、火葬式、葬儀全般、親身にご奉仕致します

