

バス割引証・タクシー利用券を発行

運転免許証自主返納者 公共交通機関優遇制度

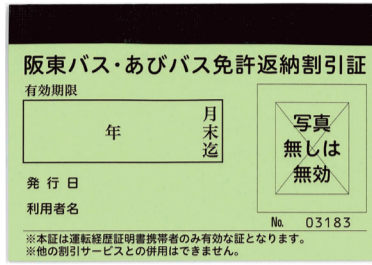
市内在住の70歳以上で運転経歴証明書をお持ちの方

阪東バス・あびバス免許返納割引証(運賃半額で4年間有効。アイバスでも使用可)、タクシー利用券(4,000円分)を交付 ※障害者割引などと併用不可

発行回数 1回※追加発行・更新不可

運転経歴証明書(発行時期不問)、顔写真(縦3cm×横2.4cm)を交通政策課に持参 ※代理人が申請する場合、代理人も本人確認書類を持参

交通政策課(市役所東別館2階)・内線533、運転経歴証明書の発行…我孫子警察署 ☎04-7182-0110



不足しやすいタンパク質を取ろう

高齢期は、フレイル予防のため、粗食ではなくしっかり栄養を取りましょう。高齢になるとタンパク質から筋肉を作る能力が低下し、筋肉を維持するために必要なタンパク質が増えます。1食で25〜30g取りましょう(年齢・性別・活動量で異なります)。

主な食品のタンパク質は、ごはん1杯で5g、薄切り肉3枚で13g、魚1切れで16g、卵1個で7g、豆腐3分の1丁で7gです。手作りが難しい場合は、缶詰・冷凍食品・総菜も使い、1食に肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを取り入れましょう。ハム・かにかまぼこなどの加工品を加えると、手軽にタンパク質を増やせます。間食は、魚肉ソーセージ・ヨーグルト・カステラなど高タンパク質のものがおすすめです。栄養成分表示を見て、含まれる量を確認しましょう。

高齢者の栄養・食事など、気軽にご相談ください。

高齢者支援課 ☎04-7185-1112

高齢社会への対応を探る会

「99歳 母と暮らせば」上映&監督トーク

3月1日(金)14時〜16時10分(開場13時30分)

映画監督の谷光章さんが、99歳で認知症の母の症状に苦闘しながら、1年間の介護生活を自ら記録したドキュメンタリー作品です。

上映後は、監督が映画に込めた思いや母との生活で学んだことなどをお話いただきます。

先着200人(申込不要) 無料

佐竹 ☎04-7139-6219

けやきプラザ



▲映画「99歳 母と暮らせば」より

知ろう! 認知症〜65歳以上の5人に1人が認知症の時代はすぐそこに〜

2月23日(祝)①10時30分〜18時30分②③13時30分〜15時30分

①認知症のメタバース・VR体験②講演「仮想空間による認知症の人のこころや言動の理解」③講演「認知症の理解と対応」

※メタバース体験…専用ゴーグルを使い、仮想空間で、認知症の方が感じているであろう「形や大きさを正しく認識できない」「聞こえないはずの音が聞こえる」などを体験できます。

※VR(Virtual Reality(仮想現実))体験…専用ゴーグルを使い、360度見られる動画で認知症の良いケアと通常のケアを体験できます。

②石川翔吾さん(静岡大学情報学部講師)③齋藤正彦さん(都立松沢病院名誉院長)

先着①メタバース…75人、VR…150人②③500人

無料

申し込みフォームまたは窓口・電話・ファクスで、イベント名、住所、氏名、年代、電話番号を明示(①は申し込みフォームのみ)。けやきプラザ ☎04-7165-2886 ☎04-7165-2882



▲石川翔吾さん



▲齋藤正彦さん



▲申し込みフォーム(左…①、右…②③)

健康と福祉のつどい

3月3日(日)①10時〜12時(開場9時15分)②③④⑤12時30分〜15時(④⑤整理券配布9時15分〜)

市民プラザ

①講演「転ばぬ先の杖(知恵)〜のぼそう健康寿命〜」、健康体操②我孫子特別支援学校のダンス、マジックショー、二階堂高校吹奏楽部の演奏など③健康介護相談④頭の元気度測定⑤血管年齢・骨健康度・握力測定

関俊昭さん(平和台病院リハビリテーション科センター長)

先着①100人②③なし④20人⑤各70人(申込不要)

無料

我孫子北地区社会福祉協議会 ☎04-7165-3434

※詳しくは我孫子市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



▲関俊昭さん



▲協議会HP

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269