



# かんたん体操で毎日運動PART10



★介護予防のための**元気アップ教室**に参加して毎日できる体操を覚えましょう。自宅でもどんな歌にでも合わせてできる体操です。例えばなつかしい「浦島太郎、花咲かじいさん、もも太郎、お猿のかごや」「川辺音頭」「中津村民歌」「美山の歌」の体操も行っています。

★椅子に座ってマスクをしたままでもできる体操で、身体を動かす基本を学べます。



## ★3月の元気アップ教室は

- 8日(月)10:00～ 交流センター ホール
- 15日(月)10:00～ 美山 山村開発センター 2階会議室
- 24日(水)13:30～ 川辺 防災センター

★ZTV行政放送チャンネルで10:00、15:00、19:00に旧町村の歌にあわせた体操を放映しています。このDVDもございますのでご希望の方は下記までご連絡ください。

■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

50歳代～80歳代までの方が参加しています。  
元気アップ教室(川辺 防災センター)の様子



# 防災センター通信

まなぼう災!

Vol. 18

## ～ 災害用伝言ダイヤル(171) ～

### 災害用伝言ダイヤル(171)とは?

大地震のほか、台風や集中豪雨などによる大規模な風水害発生時(避難所に避難する状況になった場合)、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に開設される声の伝言板です。

被災地の方は、電話番号171に電話し、自宅(自分)の電話番号を入力して伝言を録音します。

被災地以外の方は、同じように電話番号171に電話し、被災地の方の電話番号を入力すれば、被災地にいるご家族や知人が録音をしていればどこに避難しているのかなどの情報を知ることができます。

★録音時間は1伝言あたり30秒、伝言回数は20回までです。

★災害伝言ダイヤルは、「忘れてイナイ(171)」と覚えてください。

★防災センターでは、「通報シミュレーション」装置を使用して「災害用伝言ダイヤル171」を体験することができます。



■お問合せ 防災センター ☎24-9280

# 令和3年度日高川町福祉バス・タクシー券のお知らせ

高齢の方や障害のある方の外出を促進し、福祉の向上を図ることを目的とした福祉バス・タクシー券(令和3年度)の交付申請を受付けします。

## ■枚数と金額

1枚500円 × 年間30枚(15,000円分)

※1回の乗車で何枚でも使用できます。(お釣りは出ません。)

※券の有効期間は、**令和3年4月1日から令和4年3月31日まで**となります。

## ■対象者

町内に住所を有する在宅の方で、次のいずれかに該当する方

①手帳の交付を受けている方

・身体障害者手帳(1級または2級)

・療育手帳

・精神障害者保健福祉手帳

②満70歳以上で、自動車運転免許証(二輪を除く)を自主返納し**運転経歴証明書**の交付を受けている方

③満70歳以上で、自動車運転免許証(二輪を除く)を取得していない方のみで構成された世帯に属する方

④自動車運転免許証(二輪を除く)を取得していない満70歳以上の方と、上記の手帳等の交付を受けている方のみで構成された世帯に属する方

## ■手続き方法

交付を希望される場合は、印鑑と手帳等(③)に該当する方

外)をご持参のうえ、保健福祉課、各支所、出張所のいずれかで申請してください。

## ■受付期間

令和3年3月22日(月)から、随時受付をします。申請書を受付し、審査の上、認定した方に福祉バス・タクシー券を郵送でお送りします。券には有効期限がありますので、毎年申請していただく必要があります。

## \*注意事項\*

今お持ちの令和2年度の券(黄緑色)は令和3年3月31日で有効期限が切れますのでお早めにご利用ください。



※令和3年度からデザインと大きさが変わります!

■お問合せ 保健福祉課 ☎22-9041 / 中津地域振興課 ☎23-9503 / 美山地域振興課 ☎23-9505 / 寒川出張所 ☎58-0001

# 在宅介護者の集い

在宅で介護をされているみなさん、気軽に話しながらお互いに情報交換をしませんか、そしてリフレッシュしませんか。興味、関心のある方は、お気軽にご参加ください。

## 社会福祉協議会「ひだまりカフェ」と合同開催です!

内容 地域包括支援センター・社会福祉協議会職員による「認知症予防のミニ講座・健康劇」

### 座談会

日頃の悩みや体験を持ちより交流、情報交換をしましょう!

日時 令和3年3月16日(火) 13:30～15:00

場所 保健福祉センター(日高川町川原河264)

参加費 100円

申込締切 3月12日(金)

※申込みが必要ですので、下記までご連絡ください。



■お問合せ・お申込み 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633