

## 高齢者・福祉

### 「私の意思表示ノート」を配布します



人生の終盤に受けたい医療やケアを周囲に伝えることはとても大切です。

このノートは、もしものときのために、自分の望む意思を元気なうちから考え、家族やかかりつけ医などに伝え、知ってもらうためのノートです。人生100年時代の今、自分らしい最期を迎えるために、ぜひ「私の意思表示ノート」をご活用ください。記入後は、家族やかかりつけ医などと共有し、話し合うこと(人生会議)をお勧めします。そして気持ちの変化に合わせて修正していくノートです。

**配布場所** 高齢介護課、各図書館、各市民活動センター、比企医師会在宅医療連携拠点(保健センター2階)

**問** 高齢介護課  
☎22-7733  
FAX 22-7731



市HP

### 第2回スマイルウォーキング

**日** 9月28日(土) 午前8時30分～11時30分

**コース** 東松山ぼたん園⇄大谷瓦窯跡(往復約4キロメートル)

**集合場所** 東松山ぼたん園

**対** 市内在住のおおむね65歳以上の人

**定** 30人(申込順)

**内** 介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

**持** タオル、飲物、雨具

**申・問** 8月23日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。  
☎21-1406 FAX 22-7731

### みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	9月
唐子地区体育館	4・18日(水)
北地区体育館	12・26日(木)
南地区体育館	13・27日(金)
大岡市民活動センター	5・19日(木)
野本市民活動センター	2・9日(月)
高坂丘陵市民活動センター	3・17日(火)
大岡コミュニティセンター	3・17日(火)
市民福祉センター	5・19日(木)
すわやま荘	17日(火)

**時間** 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)

※9月2日(月)市民体育館、9日(月)きらめき市民大学は、熱中症対策のため中止します。

**対** 市内在住の60歳以上の人

**持** フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

**問** 総合福祉エリア

☎22-5561 FAX 25-3305  
高齢介護課

☎21-1406 FAX 22-7731



市HP

### いきいき生活教室

**日** 9月5・19日、10月3日(木) 午前10時～11時30分(2回目のみ正午まで)

**場** 高坂市民活動センター

**対** 市内在住の65歳以上の人

**定** 20人(申込順)

**内** 健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。

**費** 400円(食材費等)

**申・問** 8月29日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561  
FAX 25-3305



市HP

### 成年後見制度研修会～漫才でまなぶ成年後見制度～



成年後見制度とは、知的障害・精神障害・認知症等によって、一人で決めることに不安や心配がある人に対して契約や手続きをお手伝いする制度です。この度、成年後見制度の研修会を開催します。

**日** 8月17日(土) 午後1時30分～3時

**場** 松山市民活動センター

**定** 350人(先着順)

**内** 前半は青空一風・千風さんによる漫才で楽しく成年後見制度を学び、後半は司法書士の安間先生を交え、より詳しく制度の説明をします。楽しく笑いながら成年後見制度を学んでみませんか?

※手話通訳・要約筆記あり

**問** 東松山市成年後見センター  
☎59-5670 FAX 59-5066

## 子育て

### 児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受けている人は、8月に現況届の提出が必要です。現況届は、年1回手当の支給要件に該当しているかを確認するものです。該当する人には、案内を送付しています。提出がない場合、11月以降の手当が受けられなくなります。

現況届の提出のないまま2年が経過すると、時効で児童扶養手当の受給資格が消滅し、手当が支給できませんのでご注意ください。

**申・問** こども支援課

☎21-1461  
FAX 23-2239



市HP

## こちらウォーキングセンターです



●所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 FAX 23-5677  
●開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

※猛暑が予想され、熱中症の恐れがある場合は事業を中止することがあります。

ふるさと自然のみちウォーク

百穴・川堤コース 10km

**日** 9月3日(火)

**集合・受付** ウォーキングセンター 午前8時45分

**コース** ウォーキングセンター→吉見百穴→岩鼻運動公園→殿山北公園→平野市民活動センター→一本松橋→ウォーキングセンター(正午到着予定)

**費** 50円 **申** 当日受付

埼玉みてあるき

比企西国三十三観音めぐり⑤ 14km

**日** 9月10日(火)

**集合** 東松山駅改札前 午前8時20分(午前8時33分発 下り乗車予定)

**受付** 森林公園駅北口 午前8時35分

**コース** 森林公園駅北口→22番・興長禅寺→23番・福正寺→24番・放善寺跡→25番・御堂山→26番・東昌寺→農産物直売所(昼食)→27番・千手院→武蔵嵐山駅(午後2時25分到着予定)

**費** 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

※4月9日(火)に実施を予定していましたが、中止となったため、再度実施予定です。

ネイチャーウォーク 秋の耕地の生き物たち

**日** 9月21日(土)

**集合・受付** 唐子市民活動センター 午前8時45分、

東松山歩こう会8月例会 早朝ウォーク10km

**日** 8月18日(日)

**集合・受付** 箭弓町第一公園 午前7時15分～7時30分

**コース** 箭弓町第一公園→下沼公園→五領沼公園→五領町近隣公園→新宿町児童公園→市野川堤防→吉見

百穴→滑川堤→不動橋→岩鼻運動公園→東松山野球場→一本松橋→小松原公園→ウォーキングセンター(午前10時30分到着予定)

**費** 会員外300円 **持** 飲物、タオル、雨具

**申** 当日受付 **問** 服部さん ☎090-5583-8948

## 9月 月例市民ウォーキング

	とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食
松山市民活動センター ☎23-9311 FAX 23-9312	14日(土)	午前7時30分	松山市民活動センター	(早朝)市内裏道探索(6km)	不要
大岡市民活動センター ☎39-0602 FAX 39-0676	12日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	東平 梨の里(7km)	不要
唐子市民活動センター ☎22-0672 FAX 22-0683	20日(金)	午前8時30分	唐子市民活動センター	葛袋 彼岸花観賞(5km)	不要
高坂市民活動センター ☎34-3730 FAX 34-3845	7日(土)	午前6時30分	高坂市民活動センター	(早朝)丘陵公園巡り(6km)	不要
野本市民活動センター ☎23-7077 FAX 23-7063	4日(水)	午前8時30分	野本市民活動センター	柏崎緑地を訪ねるコース(6km)	不要
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 FAX 35-4313	27日(金)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	丘陵緑陰クロスカントリー(6km)	不要
平野市民活動センター ☎25-2220 FAX 25-2227	3日(火)	午前8時30分	平野市民活動センター	東平 梨の里巡り(5km)	不要