

# こちらウォーキングセンターです

市民一人1スポーツ  
週に一度はスポーツを!

- 所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 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

## □ふるさと自然のみちウォーク

**岩殿観音森林浴コース 12km**  
 12月10日(土)  
**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-芭蕉句碑-いなほてらす-東松山橋-まなびのみち-米山薬師-高坂彫刻プロムナード-高坂駅(正午到着予定)  
**費**50円  
**申**当日受付



「高坂彫刻プロムナード」

## □埼玉みてあるき 鎌倉街道 11km

12月13日(火)  
**集合** 東松山駅改札前 午前8時(午前8時12分上り乗車予定)  
**受付** 武蔵高萩駅南口 午前9時15分  
**コース** 武蔵高萩駅南口-鎌倉街道碑-智光山公園-入間川土手(昼食)-清水八幡神社-狭山市駅(入間川小学校跡地公園午後1時40分到着予定)  
**持**昼食  
**費**50円  
**申**当日受付

## □花・歴史ウォーク 都幾川～市野川 10km

12月20日(火)  
**集合・受付** 高坂駅東口 午前8時45分  
**コース** 高坂駅-都幾川堤-高野橋-野本運動場-市野川堤-山崎町児童公園-ウォーキングセンター(正午到着予定)  
**費**50円  
**申**当日受付

## □ネイチャーウォーク 林や池の冬鳥

12月17日(土)  
**集合・受付** ウォーキングセンター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行  
**内**吉見町大沼で水鳥を観よう  
**持**筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)  
**費**50円  
**申**当日受付



「大沼」

# 12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)
松山市民活動センター ☎23-9311 23-9312	3日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	松山城址探索(6km)
大岡市民活動センター ☎39-0602 39-0676	8日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	ぼたん園&冬桜(5km)
唐子市民活動センター ☎22-0672 22-0683	7日(水)	午前8時30分	唐子市民活動センター	神戸 くらかけ清流の郷(8km)
高坂市民活動センター ☎34-3730 34-3845	3日(土)	午前8時30分	高坂市民活動センター	物見山 もみじの谷紅葉(9km)
野本市民活動センター ☎23-7077 23-7063	5日(月)	午前8時30分	野本市民活動センター	高坂七清水せせらぎ緑道(5km)
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 35-4313	6日(火)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	物見山公園 もみじ・イチョウ(6km)
平野市民活動センター ☎25-2220 25-2227	3日(土)	午前8時30分	高坂駅西口中通公園	高坂 寺社巡り(7km)

## 認知症チェックをしませんか?

□**認知症検診**  
 医療機関で、問診形式の認知症検診を受けてみませんか。市では、認知症の早期発見や早期診断・治療につなげるため、認知症検診事業を行っています。

12月25日(日)まで  
 12月25日(日)までに市内に住居票がある人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない70歳(昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ)・75歳(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ)に達する人

無料(1人1回限り)  
 ※対象者には、検診を受けられる医療機関を記載した案内通知を送付していますので、実施医療機関に直接申込み、受診してください。検診の結果、認知機能の低下が疑われる場合は、精密検査をご案内します。

□**だれでも気軽に認知症チェック**  
 自分や家族のことで「認知症?」と感じたときに、市HPで気軽にチェックすることができます。チェックサイトには「家族・介護者向け」と「本人向け」の2種類があり、個人情報を入力は一切不要で、2分程度でチェック可能です。医学的診断にはなりませんが、定期的な健康チェックとしてぜひご利用ください。

チェック後には「相談先」や「認知症予防10か条」など、暮らしに役立つ情報も表示されます。  
 高年齢介護課 ☎22-7733 22-7731



チェックサイト

### 認知症簡易チェック

- 同じ話を繰り返し、言う(又は聞いている)
- 物をしまった場所を忘れる
- 以前に比べ身だしなみに興味がなくなった など

## 「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考えたことはありますか?

このノートは、もしものときのために、自分の望む医療やケアを元気なうちから考え、家族やかかりつけ医など周囲の人に伝え、知ってもらうためのノートです。

自分らしい最期を迎えるために、家族と話すきっかけとして、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に見せ、共有すること(人生会議)をお勧めします。

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)

高年齢介護課  
 ☎22-7733  
 22-7731



## いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントは地域通貨ばたん圓と交換できます。

市内在住の65歳以上の人がポイント付与期間 令和5年2月28日(火)まで

今月号掲載の対象事業	ページ
社会教育講座「発掘調査からみる東松山の歴史」	17
ファミリー歯科健診	18
からだの衰え度チェック	19
みんなきらめけ!!ハッピー体操	20
認知症検診	20
こちらウォーキングセンターです	21
月例市民ウォーキング	21

高年齢介護課  
 ☎21-1406 22-7731



市HP

## 高齢者・福祉

### 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	12月	定員
市民体育館	5・19(月)	90人
唐子地区体育館	7・21日(水)	40人
北地区体育館	8・22日(木)	70人
南地区体育館	9・23日(金)	70人
大岡市民活動センター	1・15日(木)	35人
野本市民活動センター	5・12・26日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	6・20日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	6・20日(火)	40人
きらめき市民大学	12・26日(月)	40人
きらめき市民大学(男性のみ)	19日(月)	40人
市民福祉センター	1・15日(木)	30人
すわやま荘	20日(火)	35人

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性のみ)は午後2時～3時30分)

市内在住の60歳以上の人  
 フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物  
 ※事前申込は不要

総合福祉エリア  
 ☎22-5561 25-3305  
 高齢介護課  
 ☎21-1406 22-7731 市HP



### お近くの病院や介護施設を知りたいときは

病院、歯科、薬局、介護サービス事業所の情報が1つのサイトで手軽に検索できる「比企地区在宅医療・介護情報検索システム」が市HPから見ることができます。

所在地、診療科、サービス内容などを簡単に調べられ、地図も掲載されますので、ぜひご利用ください。

#### 主な掲載内容

- ・訪問診療ができる医療機関、歯科診療所、訪問可能な薬局など
- ・医療・介護それぞれの相談窓口
- ・介護サービス事業所(ケアマネジャーや介護施設など)
- ・デイサービス等の空き情報

高年齢介護課  
 ☎22-7733 22-7731 検索システム

