

航空旅客運賃障がい者割引の適用が拡大しました

一部の航空会社で、国内航空の障がい者割引の適用が拡大されました。
詳しくは利用する航空会社にお問い合わせください。



■対象

- 精神障害者保健福祉手帳所持者とその介護者1名
- 身体障害者手帳所持者・療育手帳所持者とその介護者1名 ※どちらの場合も等級は問いません。

■問合せ 保健福祉課障がい者福祉係 ☎72-6917

男性のための料理教室 参加者募集

自分の食事を自分で作れることは、自らの健康に気を配り元気に暮らしていくことにつながります。男性も「キッチンスタート」してみませんか。

▼日時 12月2日(日)午前10時〜午後1時30分

▼場所 ゆめプラザ・那須

▼内容 食育講話、調理実習(カルボナーラ、温野菜サラダ、オニオンスープ、コーヒール)

▼対象 町内在住の方

▼定員 15名(先着順)

▼参加費 無料

▼持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、箸、スプーン、フォーク、コップ

▼申込期限 11月22日(木)

▼申込み・問合せ 食生活改善推進員会事務局(保健センター内)
☎⑦5858

心身力アップ教室のご案内

少し足腰に心配はあるけど「転ばないようにしたい」、「体力をつけて気軽に出かけたい」、「他の人と交流して元気になりたい」などの「したい」「なりたい」を叶えるた

めに一緒に取り組みませんか。

町では、生活機能の低下が認められる高齢者を対象に、短期集中的なトレーニングにより生活機能の向上を図る「心身力アップ教室」を開催しています。参加した皆さんからは「痛みが軽減した」、「調子が良くなった」、「楽しい。来て良かった」等の声が聞かれています。まずは地域包括支援センターにご相談ください。

▼日時 11月16日〜3月8日

▼各回金曜日 全14回

▼時間 午前10時〜正午

▼場所 ゆめプラザ・那須

▼内容 個人の体に合わせ、ストレッチや体操、体の動かし方を教室の中で身につけていきます。また、認知症予防のための脳トレーニングも行います。

▼対象 要支援1・2の認定を受けている方、生活機能の低下が認められる方(地域包括支援センターで確認します)

▼講師 荻原牧子氏(作業療法士)、保健センター職員

▼手続き 地域包括支援センターにご相談ください。心身状況や生活状況を確認し、対象となる方にはケアプランを作成してから参加開始となります。

▼問合せ 地域包括支援センター(ゆめプラザ・那須内)
☎⑦1138

上手な病院のかかり方について学びませんか



病院で、医師や看護師に自分の体の状態や気持ちをうまく伝えられなかったこと、また、聞きたかったことを聞けず後悔したこととはありませんか。このような悩みが少しでも解消されるよう、県では上手に病院にかかるためのポイントについて講演を行います。

▼日時 12月19日(水)午後2時〜4時

▼場所 とちぎ健康の森

▼宇都宮市駒生町3337-1

▼内容 講演「上手な病院のかかり方」覚えておきたい医者にかかるときの10箇条

▼講師 山口育子氏(認定NP)

○法人ささえあい医療人権センター(OCML理事長)

▼定員 100名(先着順)

▼申込み・問合せ 県医療政策課
☎028-623-3085

「電話リレーサービス」をご存知ですか？

電話リレーサービスとは、聴覚障がい者が電話を利用するためのサービスです。オペレーターが手話や文字で通訳し、即時に聴こえる人と聴覚障がい者の双方のコミュニケーションを支援します。

▼登録について 聴覚障がい者の方が利用するには事前に登録が必要です。日本財団のホームページ (<https://ts.nippon.jp>) から登録してください。

▼注意事項
・ご利用にはパソコン、スマートフォン、タブレット端末などが必要です。(一部利用できない端末があるので、日本財団のホームページでご確認ください)
・登録や通訳は無料ですが、通信料は自己負担です。

・利用できる時間は午前8時から午後9時まで、年中無休です。
・緊急通報(110番、119番)には使えません。

▼問合せ 日本財団
☎03-6229-5254

