



65歳以上
対象

筋肉らくらくアップクラブの 希望団体を募集します

歩いて通えるところに
運動できる場所がないなあ・・・



このような地域の65歳以上の方を対象に、
リハビリの先生等が4ヶ月間、無料でみなさんに体操を覚えてくれ
て、教室終了後体操サークルとして続けていけるようにお手伝い
をする、旭川市の事業があります（**事業名：筋肉らくらくアップク
ラブ**）。ご自分の地域で体操を覚えてもらいたい！体操サークルを
作りたい！という希望のある方がいらっしゃいましたら**8月23日**
までにご連絡ください（電話：40-2323 楠本まで）。

年齢は
問いませ
ん

体操指導のボランティア、 やってみませんか？

「リハビリ体操指導士養成講座」30時間（10回）を受けて、永山地域の
方に体操指導するボランティアさんを募集しています。
講座の開催は令和2年4月以降で、ボランティア
さんが集まれば、永山か近隣地区で講座開催を予定
しています。年齢は問いませんので、やってみたい
方は**8月末まで**にご連絡ください。
（電話：40-2323 楠本まで）



永山ボランティア交流会開催のお知らせ

この度、永山地域包括支援センター、旭川市ボランティア
センター、旭川市生活支援コーディネーター主催によって、
初めて永山圏域にてボランティア交流会を開催します。

日時：令和元年8月29日（木）13：30～15：00

場所：永山市民交流センター 音楽室
（永山3条19丁目4番15号）

参加費：無料

内容：①お話「ボランティア活動の実践者として」
片山 孝明 氏
②交流会「興味のあること・やってみたい活動について」

申込：お電話で前日までに、ご連絡ください
（電話：40-2323 綱淵（つなぶち）まで）

ボランティアしている方も、したことない
方も、大歓迎！
お茶を飲みながら、気軽にボランティアに
ついてお話ししませんか？



住民セミナーのご案内です

ながやま よい町 ～強みを知ってここで生きる～



日時：令和元年9月1日（日）
13：30～16：00まで

場所：永山公民館 2階 講堂

内容：【オープニング】♪デイサービス生きる音様の演奏♪

【地域での実践発表】

コーディネーター 今本内科医院 今本千衣子先生

- ・「地域での実践活動について」 永山第3地区社会福祉協議会 事務局 紙谷 忠志 氏
- ・「高齢者の低栄養について」 旭川大学短期大学部生活学科食物栄養専攻 教授 豊島 琴恵 氏
- ・「介護者と地域とのかかわり」 旭川大学短期大学部生活学科生活福祉専攻 宮下ゼミナール
- ・「地域を結ぶ ひだまりサロン」 サンライズ居宅介護支援事業所 ケアマネジャー 松山 晋也氏
- ・「在宅生活を支える立場から」 居宅介護支援事業所永山園 ケアマネジャー 佐藤 雄太 氏

【グループワーク】

テーマ：「地域で私たちができること」

コーディネーター：生活支援コーディネーター 九里 道子氏

参加費：**無料** ふるってご参加ください。

申し込み：永山地域包括支援センター（40-2323）まで

食物栄養科 学生による
手作りのお菓子付
です

永山の各施設や
サービスの情報誌
社会資源マップ
配布します



保存版

電話やハガキなどで**お金**の話は
要注意!

不審な電話やハガキがきたら、右のチェックリストを
ご活用下さい。
1つでもチェックがついたら詐欺の可能性が高いので、
相談機関や家族、友人などに相談してください♪

相談機関

旭川市消費生活センター (0166) **22-8228**
旭川市1条通8丁目フィール旭川7階 平日9時~17時まで

永山地域包括支援センター (0166) **40-2323**
永山3条19丁目永山市民交流センター内 平日9時~18時まで



特殊詐欺チェックリスト

1つでもチェックがついたらサギの可能性アリ!
すぐに家族や警察に相談をしてください!

手段	相手	相手に言われた内容
電話が掛かってきた	息子や孫など	<input type="checkbox"/> 風邪(又はポリープ)で、のどの調子が悪い。
		<input type="checkbox"/> 会社のお金や書類が入ったカバンをなくした。
		<input type="checkbox"/> 携帯番号が変わった。(携帯をなくした。携帯が壊れた。)
		<input type="checkbox"/> 会社のお金を使って、株に失敗した。
		<input type="checkbox"/> 弁護士(又は上司の息子)が、お金を受け取りに行く。
	役所など 警察 弁護士 会社	<input type="checkbox"/> 【警察】 あなた名義の口座が悪用されてる。
		<input type="checkbox"/> 【警察又は金融機関】 自宅にキャッシュカードを取りに行く。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】 レターパック(ゆうパック、宅配便)で現金を送って。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】 電子マネーを購入して。(代行決済で支払って。)
		<input type="checkbox"/> 【会社から】 名義を貸して。(【 弁護士 】名義貸しは違法だ。)
		<input type="checkbox"/> 【役所】 医療費や保険金を還付する。携帯を持ってATMへ行って。
		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
手段		ハガキやメール、パンフレットに書かれている内容
ハガキ、メール パンフレット などが届いた	<input type="checkbox"/> 【ハガキ】 「消費料金」「訴訟最終告知」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【メール】 「有料サイト利用料金未納」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【パンフ】 「老人介護施設の入居権が当たった」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【メール・パンフ】 「〇〇万円が当選した」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【メール・パンフ】 「パチンコ必勝法」「競馬大穴情報」などと記載。	

お金を要求されたら、必ずチェックして確認を!!

北海道警察 相談電話 #9110