



※写真はイメージです

水中ウォーキングに参加しませんか？

水中ウォーキング主体の教室を7～9月限定で開催。水中の運動は、陸上に比べ、カロリー消費量が倍以上！ひざや身体への負担が少なく、誰でも簡単にできます。クラブに入会しなくても参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください！

- と き／いずれも水曜 20:00～21:00
7月8日、15日、29日
8月5日、19日、26日
9月2日、9日
- ところ／B & G海洋センター プール
- 参加料／1回700円（会員500円）
- 持ち物／水着、水泳帽、タオル、飲み物
- 申込み／電話で氏名・連絡先を教えてください
（申込なしの参加も可。但し、事前申込者多数の場合はお断りすることがあります）

小学生スポーツ教室参加者募集！

人気の教室は定員があるので、申込みはお早めに。
詳しくは、事務局までお問い合わせください。

子どもバドミントン教室

- と き／いずれも金曜 19:30～21:00
7月10日、17日、8月7日、9月4日
- ところ／B & G海洋センター 体育館
- 参加料／無料
- 申込み／電話で氏名・連絡先を教えてください
（申込なしの参加も可。但し、事前申込者多数の場合はお断りすることがあります）

短期水泳教室 ※4日間連続

- と き／7月28日（火）～31日（金）9:00～10:00
- ところ B & G海洋センター プール
- 参加料 4,000円（会員2,000円）
- 申込み 申込用紙の記入が必要
※会員以外の申込受付は7月7日（火）から

トライアスロン教室

- と き 8月1日（土）、8日（土）、15日（土）9:00～12:00
- ところ 総合スポーツ公園内
- 参加料 1回1,000円（会員500円）
- 申込み 申込用紙の記入が必要※会員以外の申込受付は7月7日（火）から

問い合わせ・各種申込み先 ほうきスマイリースポーツクラブ事務局（スポーツ公園内） TEL:68-3775

地域包括 支援センター News

地域で見守る みんなで防ぐ 高齢者虐待

高齢者虐待はどこでも起こりうる身近な問題です。高齢者虐待を未然に防ぐためには、高齢者や介護している家族が孤立しないようにすることが大切です。地域の中で、小さな変化にも気づけるように、日頃から見守り、あいさつなどの声かけ、さりげない手助けなど、一人ひとりが気軽にできることからはじめ、誰もが暮らしやすい地域づくりをめざしましょう。

● 高齢者虐待とは

高齢者に対し、心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。主に介護者など、身近な人が虐待を起こしやすい傾向があり、介護者や家族が無意識のうちにやっている場合もあります。

● 具体例

- ①身体的虐待（殴る、叩く、つねる、ベッドに縛って自由を奪う など）
- ②介護・世話の放棄・放任（食事をとらせない、医者に行かせない、介護サービスを受けさせない など）
- ③心理的虐待（どなる、侮辱する、無視する など）
- ④性的虐待（嫌がる性的行為を強要する など）
- ⑤経済的虐待（勝手にお金を使う、お金を使わせない など）

ちょっとでもおかしいと思ったら ためらわずに通報を！

「高齢者虐待防止法」では、虐待に気づいた人は、市町村に速やかに通報することが義務づけられています。おかしい…と感じたら、ためらわずに地域包括支援センターに連絡してください。個人の秘密は厳守します。

問い合わせ先 伯耆地域包括支援センター（健康対策課生活相談室内） TEL:68-4632