

(高齢者・障害のある人)

バス優待乗車証等は 郵送でお届けします

今年度は、バス優待乗車証等の各地区での
交付を中止し、郵送します。



■郵送先 住民登録されている住所のみ ■発送時期 6月上旬予定

■対象・手続き等

○前年度に券の交付を受けている人 (障害のある人は、引き続き交付の対象者となる人)

前年度と同じ券を郵送します。※手続き不要。

※届いたものと異なる種類のものを希望する人は、高齢者福祉課、社会福祉課、因島福祉課、向島・瀬戸田・百島・浦崎支所、向東連絡所、御調保健福祉センターで交換します。

○今年度75歳になる人

4月中に対象の人へバス優待乗車証等の案内と回答ハガキを送っています。交付を希望する人は、同封のハガキに必要事項を記入し、ご返送ください。

○前年度に券の交付を受けていない人 ※窓口での手続きが必要。

新たに交付を希望する人は、高齢者福祉課、社会福祉課、因島福祉課、向島・瀬戸田・百島・浦崎支所、向東連絡所、御調保健福祉センターで交付します。

■交付期間 6月上旬～令和3年3月31日(水) 9:00～16:30 (土・日・祝日を除く)

	高齢者	障害のある人
対象	○今年度75歳以上になる人 (昭和21年4月1日以前に生まれた人)	○身体障害者手帳の第1種か1級の手帳をお持ちの人 ○療育手帳をお持ちの人 ○精神障害者保健福祉手帳か、自立支援医療受給者証(精神通院)をお持ちの人
お届け・交付するもの	○おのみちバス優待乗車証(有効期間は2年間) ○公営渡船乗船券(因島重井町細島地区の人) ○バス・船舶共通利用券 ○タクシー利用助成券 ○入浴・あんま等助成券 ※それぞれの有効期間は1年間(おのみちバス除く)。	○おのみちバス優待乗車証 ○公営渡船乗船券(因島重井町細島地区の人) ○バス共通券 ○船共通券 ○福祉タクシーチケット(因島各町・御調町の人) ○入浴料助成券 ○あんま・はりきゅう等施術料助成券 ※それぞれの有効期間は1年間。
※いずれか一つ。	このうち2種類の組み合わせも可能。	
※窓口で手続きが必要な人。	○本人確認できるもの(健康保険証等) ○印鑑(スタンプ印不可) ※交換希望の人は、お届けした未使用の券。	○身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証(精神通院) ○印鑑(スタンプ印不可) ※交換希望の人は、お届けした未使用の券。
問い合わせ	高齢者福祉課 ☎0848-38-9137 因島総合支所因島福祉課 ☎0845-26-6210 御調保健福祉センター ☎0848-76-2235 向島支所しまおこし課 ☎0848-44-0111 瀬戸田支所住民福祉課 ☎0845-27-2209	社会福祉課 ☎0848-38-9125 因島総合支所因島福祉課 ☎0845-26-6209 御調保健福祉センター ☎0848-76-2235 向島支所しまおこし課 ☎0848-44-0111 瀬戸田支所住民福祉課 ☎0845-27-2209

⚠️ ご注意ください

- ・交付された券は、本人以外には使用できません。他人に譲渡・使用させるなどの不正があったときは、回収します。
- ・高齢者かつ障害のある人には、どちらか一方の券しか交付できません。



新型コロナで外出控えたら、足が弱って転倒! そうならないために...

私たち「尾道市シルバーリハビリ体操指導士」は、尾道市とタイアップして地域で介護予防体操教室を行っています。しかし、新型コロナウイルスの影響で教室が開催出来ません。そこで「シルバーリハビリ体操」を自宅で行ってもらうために、この体操紹介を作りました。

高齢者だけでなく、外出を控えたことで運動不足を感じている人は、この体操をぜひ行ってください。今回紹介する体操は、筋力や柔軟性を維持し、足の血流を改善します。そして転倒予防につながります。

1 座って足踏み



【方法】

- 1) 椅子に座り、写真のように両肘を曲げます
- 2) 肘に向かって太ももを持ち上げ、足踏みを行います

★ポイント

膝を肘に近づけるよう、高く太ももを上げてみましょう!

2 ふくらはぎの筋力強化



【方法】

- 1) 安全に行えるよう、支えになるものを持ちます
- 2) 背伸びをするようにかかとを上げ下げします

★ポイント

上げたとき数秒保持すると効果的!

3 太ももの後ろのストレッチ



【方法】

- 1) 安全に行える範囲で椅子に座り、浅めに腰掛けます
- 2) 写真のように片足を伸ばし、膝が外へ向かないように反対側の手を添えます
- 3) おなかを太ももに近づけるように体を曲げます

★ポイント

足先を見るようにしましょう!

4 足首の運動



【方法】

- 1) 両手で椅子を持ち、片足を伸ばします
- 2) つま先を上げたり下げたりします

★ポイント

上げて数秒保持、下げて数秒保持しましょう!

5 足の指の運動



【方法】

- 1) 片方の足を反対の太もものにのせます
- 2) 足の指を1本ずつ曲げたり伸ばしたりします
- 3) 次に全部の指をまとめて曲げたり伸ばしたりします
- 4) 最後に足首をまわします

★ポイント

ゆっくり行いましょう!

シルバーリハビリ体操は、ちゅピCOM(尾道ケーブルテレビ)で放送中です。

市ホームページでも公開しています。詳しくは [尾道市 シルバーリハビリ体操](#) で検索!

☎高齢者福祉課 ☎0848-38-9137

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。 日時・期間 申込方法 申込先 申込場所 対象者 内容 定員 料金 持ち物 締切

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談