

介護つうしん

平成29年9月8日 発行
第6号

その1 お喜楽☆おたっしや塾 第2クール募集のお知らせ

「お喜楽☆おたっしや塾」では10月～2月の4ヶ月間、皆さんでワイワイ楽しみながら、介護予防や健康づくりの方法を学ぶ教室です

日にち 10月11日から2月7日

毎週水曜日（全15回）

場所 節婦老人憩いの家

時間 10:00～12:00

対象者 65歳以上の方

10月4日締め切り

お電話でお申込みを！

47-2113

体力測定



体重や握力、足の力など、全身の筋力を測ることで、今の体力を知ってもらいます。

体操



運動の先生をお招きして、椅子に座ったままできる体操などを行っています。

栄養のお話



小森管理栄養士による栄養に関する講話の様子。バランスの良い食事などを皆さんにお伝えします。

口腔のお話



佐々木歯科衛生士によるお口に関する講話の様子。飲込みや、ムセを予防する体操をお伝えします。

お申込み・お問合わせ

TEL：47-2113（直通）

新冠町役場 保健福祉課 介護支援係

役場庁舎1階 3番窓口 担当：高橋 仙波 荒木 白鳥

その2 **かみかみ・いきいき百歳体操**

東町生活館

火曜日 13:30~
参加人数 10人程度



あいあい荘

火曜日 14:00~
参加人数 10人程度



老人憩いの家(中央町)

水曜日 10:00~
参加人数 20人程度



かみかみ・いきいき
百歳体操を続けて
元気な生活を
続けましょう!!



節婦老人憩いの家

金曜日 14:00~
参加人数 5人程度



えましあ

金曜日 13:30~
参加人数 15人程度



氷川生活センター

日曜日 14:00~
参加人数 10人程度



北星町生活館

木曜日 13:00~
参加人数 10人程度



NEW

5月に保健福祉課 佐々木歯科衛生士による「かみかみ百歳体操ワンポイント講座」を、7月に国保診療所 正保理学療法士による「いきいき百歳体操ワンポイント講座」を行いました!!

DVDを見て一緒に行うだけでも効果バツグンですが、ポイントをおさえて行うことで今以上に体操の効果を感じることができます。

ワンポイント講座を再度希望される団体はぜひご連絡ください!

参加者の声

●かみかみ百歳体操の後にカラオケをしていますが、体操をするようになってから、声が出しやすくなった気がします。

●いきいき百歳体操では、椅子に腰かける深さを少し変えるだけで、筋肉への刺激が違ってくるのが実感できました。

●肩や膝などに痛みがある場合は、自分の手足の重みだけでも十分だということが分かりました。重すぎると、逆効果になってしまうと教えてもらい良かったです。

保健福祉課 介護支援係
担当：高橋・仙波・荒木・白鳥
でんわ：47-2113

百歳体操は、住んでいる地区に関係なく参加可能です。

申込みは不要。ご都合のよい曜日や会場を探して参加して下さい。

新冠町地域見守り見回り活動事業 見守り隊員募集!

近年、誰にも看取られることなく死後、数日経ってから発見される孤立死や、認知症による徘徊が原因で行方不明となる痛ましい事故が全国で起きています。このような不幸な事故を未然に防ぐために、新冠町では地域住民や各事業所などが連携し、高齢者の異変を早期に発見する見守り体制の充実を図ることを目的に「地域見守り見回り活動事業」を平成27年より開始致しました。

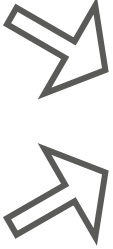
こんなこと、身近にありませんか？



郵便物が長い間、溜まっている。カーテンも閉まったままだ。



クツも履かずに歩いている人がいる。様子がおかしい。



雪が積もっているのに足跡がない。また、除雪がずっとされていない。

そんな時は...

地域包括支援センター
(役場 保健福祉課)

へご連絡下さい!

洗濯物がずっと干したままになっている。

「見守り隊員」とは

お隣やご近所で、「いつもと違う」「何かおかしい」といった状況に気付いた時、地域包括支援センター(保健福祉課)まで連絡をする役割があります。『さり気ない見守り』を中心とした活動であり、責任や負担はありません。この活動に賛同いただける方は、下記までお問い合わせください。



地域見守りキャラクター
にいかっぷん

【お問い合わせ先】
保健福祉課 介護支援係
担当：高橋・仙波・荒木・白鳥
電話：47-2113 (直通)