

# 介護つうしん



平成30年7月27日発行

第5号

新冠町地域包括支援センター（保健福祉課）

高橋・白鳥・柳澤・仙波

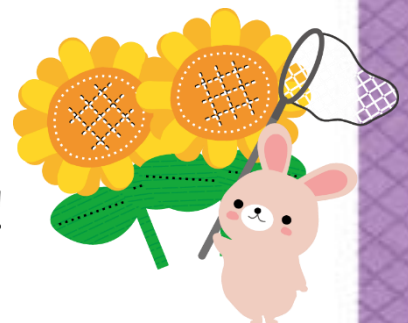
## 8月の「えましあ茶ロン」 ～砂絵つくりに～

色のついた砂を使って、砂絵づくりをしてみませんか？

油絵や水彩画とは一味違った雰囲気を楽しめますよ！

その他にも、茶話会や頭の体操も予定しています。

- 日にち** : 8月20日（月）  
**時間** : 13:30～15:40  
**対象者** : どなたでも参加できます！  
**参加費** : 100円



**申込期間** : 7月30日（月）～8月13日（月）まで

### 申込み先

サポートセンター「えましあ」（本町）

**47-2299** 担当 土田、湯沼

# 百歳体操のご紹介



町内8か所で行っています。  
通いやすい場所や曜日、時間を選  
んでご参加下さい。

## 百歳体操とは？

「いきいき」「かみかみ」  
の2つがあります。  
「いきいき」は筋力アッ  
プの体操、「かみかみ」は  
「おくち」の体操です。  
DVD を見ながらの体操  
で、指導者は必要なく、  
簡単にはじめられます。

## 東町生活館

火曜日 午後1時半～



## あいあい荘

火曜日 午後2時～



## 憩いの家 (中央町)

水曜日 午前10時～



## 北星町生活館

木曜日 午後1時～



## えましあ

金曜日 午後1時半～



## 節婦老人憩いの家

金曜日 午後2時～



## 氷川生活館

日曜日 午後2時～



## おうるの郷

第2月曜日と第4火曜日  
午後2時30分～



## 百歳体操の効果

「いきいき」体操は、毎週続けることで歩行状態が改善する  
など、様々な効果があるとされています。さらに、効果  
を上げるために、おもりの使用が勧められており、介護  
支援係では重りの貸し出しを行っています。



## 新たに会場を設けたい方へ

新たに会場を設け行いたい場合、下記の条件を満たす場  
合にはDVDや、DVDプレーヤー、重りを貸し出します。

- 概ね5人以上集まることができる
- 週1回以上実施できる

以上2点を満たし、新規実施を検討されている方は介護  
支援係までご相談下さい。

## ☆参加者からの感想☆

- 毎週運動することで、筋力低下予防ができるだけでなく、他の  
参加者と話すことで認知症予防にもなっていると感じていま  
す。毎週の体操は大変な気がしますが、今は慣れ、楽しく参加  
しています。
- 椅子に座りながらの運動なので無理なくできます。家で一人で  
やろうとしてもなかなか続きませんが、集まってやることで楽  
しく続けられます。よい運動なので、たくさんの人にやってもら  
いたいです。
- 運動だけでなく、皆で持ち寄ったお菓子を食べながらのおしゃ  
べりが継続の秘訣です。
- 運動の後では腰痛の具合が良くなります。かみかみ百歳体操と  
いう口の体操もしていますが、舌の動きがスムーズになり、声  
も出しやすくなった気がします。体操の後にコーヒーを飲みな  
がらおしゃべりするのも楽しみです。

# 新冠町地域見守り見回り活動事業 見回り事業所・見守り隊員募集中！

近年、社会的孤立のひろがりによる「孤立死」、さらに、認知症による徘徊によって行方がわからなくなってしまうケースなど、生活のしづらさを抱えた高齢者を地域でどのように支えていくかが全国的にも問題となっています。

新冠町では、「地域見守り見回り活動事業」を実施し、住み慣れた地域で高齢者が安心して暮らすために、地域の人たちの「さりげない見守り活動」を推進しています。

## 例えばこんなこと、ありませんか？

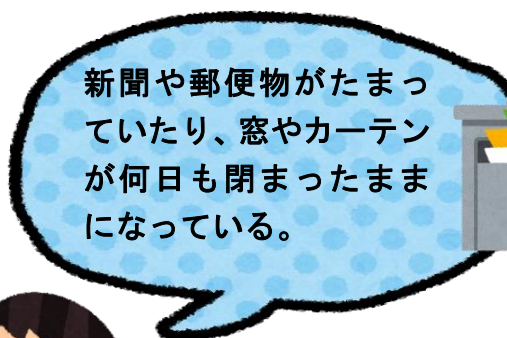


長い間、洗濯物が干したままになっている。

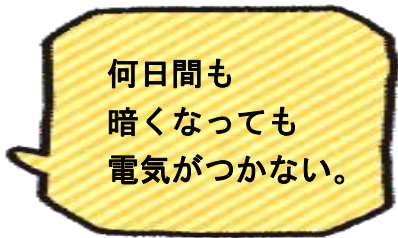
ここ何日も姿を見かけない。



心配だな...



新聞や郵便物がたまっていたり、窓やカーテンが何日も閉まったままになっている。



何日間も暗くなっても電気がつかない。

## いつもと様子が変。気になる。…そんな時は 地域包括支援センター（保健福祉課）へご連絡下さい！

### 「見守り隊員」「見守り事業所」の登録について

散歩など、日常生活の中で行う「見守り活動」に協力いただける方を「見守り隊員」として登録をお願いします。年齢制限や時間的な制約もありません。お互いに見守り・見守られる支え合いの活動です。

「見回り事業所」は、業務の範囲内で高齢者を見守りしていただくものです。高齢者のお住まいを訪問する機会のある事業所の方はぜひ登録をお願いいたします。

地域見守り見回り活動事業の登録方法については、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  
にいかっぶん

### 【お問い合わせ先】

新冠町地域包括支援センター

担当：高橋・白鳥・柳澤・仙波

電話：47-2113（直通）