

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



池上 千鶴 ちゃん (1歳)

父・浩二 さん 母・亜衣 さん  
(緑町区)

にいにい、  
いっぱい遊んでね♥



前田 侑奈 ちゃん (1歳)

父・大樹 さん 母・ユカ さん  
(下横田区)

パパいつも  
あそんでくれてありがとう♥



舩永 凜花 ちゃん (1歳)

父・諒 さん 母・桃花 さん  
(下田口区)

お姉ちゃんと  
保育園がんばってます!

## Child-Care

4月の子育て支援カレンダー

### ○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

11日(水) お誕生会  
21日(土) 親子お見知り遠足予定

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

### ○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

4日(水)	支援センター開所式
6日(金)	身体測定
9日(月)	お散歩に行こう
11日(水)	お誕生会(要予約)
13日(金)	製作をしよう
16日(月)	お絵かきをしよう
18日(水)	おやつ作り
20日(金)	砂場で遊ぼう
21日(土)	お見知り遠足予定(要予約)
23日(月)	風船あそび
26日(水)	折り紙製作
27日(金)	ボール遊び

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

## Health

町総合保健福祉センターからのお知らせ

# いきいき百歳体操に取り組み ご近所同士で介護予防

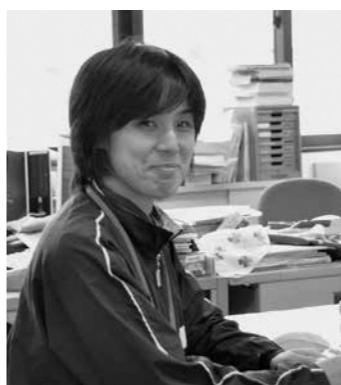
◆くまもと県圏域いきいき百歳体操大交流会に参加  
2月21日(水)熊本学園大学で、熊本県地域包括支援センターネットワーク等強化事業「熊本県圏域いきいき百歳体操大交流会」ご近所どうしで介護予防!みんなの元気自慢!が開催されました。「いきいき百歳体操」に取り組み介護予防教室の関係者同士の困りごとを共有することや介護予防教室を継続していくためのモチベーションを高めることを目的に、「熊本市中央3地域包括支援センター」熊本市高齢者支援センターささえりあ浄行寺が事業主体として開催されました。

大会実行委員会として、本町から中横田区長の松永博文さん、早川区長の西村泰紘さんが参加されました。中横田区は「いきいき百歳体操」を週2回地域で実施。早川区は月の0と5のつく日に実施しています。平成29年10月から何度も検討会を重ねて当日を迎えました。  
当日は500名収容のホールが満席となりました。基調講演は、熊本学園大学社会学部黒木邦弘先生が「あなたはどれ?そろそろ老い支度、今すぐ老い支度!いきいき百歳体操のすすめ」と題してお話をされました。  
黒木先生から、県下での「百歳体操」の実施状況や、実施の課題

を通して見えてくることを具体的にお話をしていただきました。  
◆取り組み7団体発表  
取り組み発表は7団体あり、それぞれの団体の取り組み状況や特徴を発表いただきました。  
発表団体は、①熊本市中央区渡鹿「いきいき体操サロン」、②熊本市中央区本荘「本荘5丁目いきいき百歳体操実行委員会」、③熊本市南区近見「日吉東元気クラブ」、④熊本市南区富合町「古閑サロン」、⑤上益城郡甲佐町中横田「中横田介護予防教室」、⑥球磨郡錦町福島地区「GB(ジー・バー)クラブ」、⑦天草市佐伊津町「延命会」でした。  
発表内容は、「百歳体操」に取り組んでいる会場や参加人数、実施頻度など、各団体の活動状況に加え、活動の特徴といった各団体のPRをされました。

# あゆみだより 介護の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
福田 久美子 保健師

「いきいき百歳体操」は、高齢者が健康でいきいきとした生活を送れるように支援することを目指し、開発された体操です。日常生活で必要とされる動作や、必要な筋力をアップさせます。皆さんも地域で取り組んでみませんか。

◆中横田区「中横田介護予防教室」の取り組み発表  
中横田区(97世帯)では、活動場所…中横田集会所  
・参加人数…26人  
・実施頻度…週2回(火・金曜日)  
・参加費…1回あたり100円  
・活動の特徴  
体力向上のためのいきいき百歳体操と認知症予防にお手玉渡しやリズム体操といったゲーム、唾液腺マッサージなどの口腔機能向上の取り組みを実施されています。  
教室のサポートは、看護師、栄養士、調理師などさまざまな職種が地域住民15人体制で行っています。天気の良い時はグラウンドゴルフ大会を開催するなど、活動内容の工夫も行っていきます。  
◆熊本県圏域版「いきいき百歳体操」がお披露目されました  
高知県で作成された「いきいき百歳体操」DVDをこれまで使用していましたが、今回、熊本県圏域バージョンが作成され、参加者全員で体操しました。DVDは、くまモンが出演しています。  
興味のある方は、町地域包括支援センターまでお問い合わせください。  
▼お問い合わせ先  
町地域包括支援センター  
096-235-8711

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町総合保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711