

地域住民みんなので支える介護予防 楽しく元気な長寿を目指しましょう

◆地域住民が取り組む介護予防活動が始まっています

本町では、平成27年度に自らが介護予防を実践し地域での介護予防の取り組みを推進するボランティアを養成するための「介護予防サポーター養成講座」を開催しました。

30行政区86人が養成講座を修了され、7つの行政区で介護予防サポーターの方々を中心とした介護予防の集いを始めています。

今回のあゆみだよりでは、地域で楽しく運動に取り組む住民同士で介護予防を始めている岩下1区（田中勝廣区長・145世帯）の活動についてご紹介します。

◆岩下一区では介護予防サポーターを中心に活動

同区では、老人クラブの万年青（おもと）クラブ（本山博会長・131人）が主催で、今年4月から月に2回の介護予防の集いを開始。田中区長をはじめとした4人の介護予防サポーターが、集いの中心となって活動しています。

4月11日（月）に第1回の介護予防の集いを開催。その後震災の影響のためしばらくの間休止されていましたが、第2回を6月10日（金）に再開し20人が参加しました。

ロコモティブ・シンドローム（運動器機能障害）の予防についての

DVDを視聴後、介護予防サポーターが中心となっておもり付きのバンドを手や足に付けて筋力アップする「いきいき百歳体操」や「ラジオ体操」が行われました。



▲おもり付きのバンドを腕に付けて「いきいき百歳体操」を行う参加者の皆さん

ロコモティブ・シンドロームは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数のに障がいが起こり、「立つ」「歩

く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモティブ・シンドロームを予防することは大切です。



▲（写真左から）介護予防サポーターの伊豆野さん、田中区長、元山会長

田中区長や本山会長は、「皆さんが出来るだけ元気で長生きできるように、介護予防の取り組みを皆さんと行っていききたいです」と話しています。

また介護予防サポーターの伊豆野健司さん（同区）は、「区長や老人会長や参加者の皆さんと話しながら、認知症予防などの介護予防も含めて2週間に1回定期的に集いを行って運動などに取り組みたいです」と話しています。

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
古閑 裕子 保健師

今年度から「介護予防サポーター」を中心とした地域での介護予防への取り組みが始まっています。岩下一区では、老人クラブで体操などに取り組んでいます。皆さんの地区でも介護予防に取り組む元気で長生きを目指しましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



甲斐 ^{みすず} 美鈴 ちゃん (1歳)

父・敬大さん 母・未来さん
(仁田子区)

じいちゃん、ばあちゃん
いっぱい遊んでね。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

- お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

7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

13日(水) 誕生会

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

1日(金) 折り紙で七夕飾り作り

4日(月) 砂場でままごと遊び

6日(水) ボールを使って遊ぼう

8日(金) プールで水遊び

11日(月) 牛舎へお散歩

13日(水) お誕生会(要予約)

15日(金) プールで水遊び

20日(水) 風船で遊ぼう

22日(金) プールで水遊び

25日(月) 戸外で三輪車に乗ろう

27日(水) おやつ作り(ホットケーキ)

29日(金) プールで水遊び

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

7・8月の保健活動

● 会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

7月21日(木) 午前9時

8月18日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

7月21日(木) 午前10時

8月18日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

8月9日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

7月22日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

8月9日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

7月12日(火) 午後1時30分

+ 日本脳炎予防接種

7月11日(月) 午後1時30分

7月15日(金) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

8月1日(月) 午後1時30分

8月2日(火) 午後1時30分

8月8日(月) 午後1時30分

- 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

✉klg113@town.kosa.lg.jp

● 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。