

～令和6年度 運動教室を行いました！～

本年度、年3回を予定している運動教室の第1回と第2回が開催されました。第1回は14名、第2回は11名の方にご参加いただき、ありがとうございました。参加者の皆さんからは、「楽しく交流もできてよかった」「汗をかいてすっきりした」などの感想を頂きました。

☆第1回 ゆったりストレッチ体操講座(10月16日開催) 講師：穂刈 文耶氏☆

前半は椅子に座ってできるストレッチ、筋力トレーニングを実施！後半はフラフープを用いたレクリエーションを実施しました。レクリエーションではチームでタイムを競い、楽しみながら運動ができました。



☆第2回 体力アップ体操講座(11月8日開催) 講師：大石 玲奈氏☆

体幹トレーニングやスクワットの姿勢確認、エアロビクスなどを行いました。教室終了後にはじんわりと汗ばむ感じと、ほどよい疲労感がありました。



トレーニング器具講座(入門編)を開催いたします！

日時：令和7年1月17日(金) 13:00～14:30

講師にむらづくり鶴居の大石玲奈氏をお迎えし、トレーニングルームの利用方法やトレーニング器具の効果・使用方法などについて教えていただきます。「トレーニング器具に興味があるけど使い方がわからない…」という方は是非、ご参加ください。

対象：鶴居村にお住みの18歳以上の方 参加費：無料！！

申込み方法：電話予約(0154-64-2116)または右記のQRコードよりアクセス



3歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和6年11月に行われた3歳児健診で「虫歯のない子」として表彰されたお子さんです！



中幌呂
高松 咲翔くん



鶴居市街
奥山 結音ちゃん



鶴居市街
久保 羽大ちゃん

鶴居村地域包括支援センターは高齢者のみなさんの生活をサポートします！

地域包括支援センターは高齢者が住みなれた地域で安心して生活できるように高齢者ご本人やご家族をサポートする相談窓口です。役場保健福祉課内に設置され保健師、社会福祉士が介護サービスをはじめ保健・福祉・医療など生活についてさまざまな相談・支援を行います。

こんな心配はありませんか？

【高齢者本人】

- 足腰が弱くなって、家に閉じこもりがち
- 通院や買い物が大変…
- 介護サービスについて知りたい
- 退院がきまったが家での生活が心配…
- 最近物忘れが増えたな…

【高齢者の周囲の方々】

- 親が認知症かもしれない
- 家族の介護で外出できない
- 近所から高齢者を怒鳴る声が聞こえて心配…
- 隣の家のポストに郵便物がたまったままで心配

地域包括支援センターQ & A

Q：久しぶりに近所の高齢者を訪ねたら、具合が悪くて寝込んでいました。一人暮らしのようですし、どうしたらよいですか？

A：地域包括支援センターでは、高齢者の安心を支えるための総合相談窓口としての役割を担っています。近所に困っている高齢者がいるがどうしてよいかわからないなど、住民の方からの情報提供を受け、相談に応じ適切なサービスにつなぎます。

Q：介護以外の相談も受け付けてくれるのでしょうか？

A：地域包括支援センターでは、介護保険以外の相談にも地域の関係機関を紹介したり情報提供を行うなど、様々な相談に対応しています。

また、認知症高齢者のご家族や、ヤングケアラー※などへの支援も行っています。どんな相談でもひとりで悩まず気軽にご相談ください。

※ヤングケアラーとは「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者」のこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響がでてしまうことがあります。

家族介護継続支援事業「もぐらの会」を開催しております。

安心して介護を続けていくために、介護者同士の交流を通して心身のリフレッシュを図っておりますのでぜひご参加ください。

日 程：1月29日(水) 3月19日(水)

時 間：10:00～11:30

場 所：総合センター 第1研修室

内 容：・介護されている方のヘルスチェック、健康相談を行います。

・介護者相互や先輩介護者と交流し日頃の思いを話すことでリフレッシュを図ります。

・認知症などの介護相談や福祉用具など介護に関するあらゆる相談に応じます。

※もぐらの会では、会の中で話された内容については参加者同士プライバシーの保持には十分配慮しております。

【問い合わせ】 鶴居村地域包括支援センター(鶴居村役場保健福祉課内) 電話 64-2999(直通)

