



## 地域づくり推進事業

町では、これからの高齢社会に向けて地域の支え合いを高め、いつまでも元気に安心して過ごせる地域づくりを推進しています。

地域で活動している人や一般住民が活動に役立つ情報を知る機会として、またネットワークづくりの機会としてセミナーを開催します。



**日 程** 9月ごろ予定

**対 象** 地域で活動している住民、または地域づくりに興味のある人

**場 所** 町民ホール（町役場西側）

※詳細は、広報5月号に掲載予定。

## いきいき教室 ～今日からできるシニアの健康づくり～

年齢を重ねると若いころのように体は動かなくなり、心身の機能が低下していきます。こうしたサインを見逃したまま過ごすと、寝たきりになりかねません。今から健康づくりに取り組み、いつまでも元気に過ごしましょう。



専門スタッフによる充実した指導です。まずは、お気軽にご相談ください。

**期 間** 1クール：7～9月開催予定  
2クール：11月～平成27年1月開催予定（全12回）

**場 所** 未定

**対 象** 65歳以上の町内在住者で、生活機能が低下している人

**定 員** 15人（先着順で受付）

**参加費** 無料（送迎は有料、応相談）

※詳細は、広報5月号に掲載予定。

## 地域団体向け介護予防塾

地域で自主的な活動に取り組んでいる団体に対し講師を派遣し、転倒や認知症の予防について学び、今後の活動に役立ててもらいます。



**対 象** 町内で自主的に活動する団体  
(65歳以上の方が、10人以上参加している団体)

※詳細は、広報5月号に掲載予定。

## 脳いきいき教室（認知症予防教室）

認知症の正しい理解を深め、認知症予防に効果的な取組を実際に体験し、暮らしの中で活かすことができよう目指します。

※教室の事前・事後に認知機能の測定を実施します



**対 象** 65歳以上の町民で、認知症に関心のある人

※詳細は、後日広報紙に掲載します。

## 認知症講演会

認知症についての理解を深めるために、専門医から認知症の予防や治療などをわかりやすく話していただきます。

**日 程** 平成27年2月予定  
※詳細は、後日広報紙に掲載します。





平成 26 年度介護予防事業の紹介

# いつまでも元気で暮らすための健康づくりガイド

長寿介護課 ☎ 34-2052

## 介護予防事業へ積極的に参加しましょう

介護予防とは、単に高齢者の運動機能や栄養状態などの改善だけを目指すものではありません。心身機能や生活習慣などの改善を通じて、日常生活や社会生活を充実させ、生活の質の向上を目指すものです。

中年期から高齢期の健康づくりと、充実した人生のために、介護予防事業に積極的に参加しましょう。



## 基本チェックリスト

### ～見つけよう！危険な老化のサイン～

「基本チェックリスト」とは日常生活の様子や、運動機能の状態、口腔や栄養の状態、物忘れの有無などを「はい」「いいえ」で回答していただくものです。

介護予防が必要と判断された人には、町で実施している介護予防教室などへの参加を勧めています。

**対 象** 65 歳以上で、要介護認定を受けていない人

**実施方法** 4～5 月に基本チェックリストを送付します、回答のうえ返信用封筒で送付してください。

## 介護予防相談会

「膝や腰などが痛い」「ちょっとした所でつまづきやすい」「姿勢が気になる」「日常生活で大変になってきている動作がある」など、生活スタイルや状況に応じた体操やアドバイスを行います。



**日 時** 6 月 11 日(木)午前 9 時～午後 3 時 30 分

**対 象** 65 歳以上で、要介護認定を受けていない人

**時 間** 1 人当たり 30 分 (予約制)

**場 所** 町役場

**申 込** 5 月 9 日(金)から長寿介護課へ電話で。  
(先着順)

### 平成 25 年度参加者の声

- 夜、上を向いたままで眠れるようになりました。おかげで熟睡度がアップしました。
- こむら返りがほとんどなくなった。嬉しいです。ありがとうございます。

## 介護予防サポーター養成講座

地域のニーズに応じた安定的・継続的な健康づくりと介護予防活動の担い手となる人材（介護予防サポーター）を養成し、地域の自主的な介護予防の活動を支援する体制づくりのために、住み慣れた場所で安心して



最期まで過ごすことができる地域づくりや、介護予防に関する知識・技術に関する講座を行います。

**日 程** 1 クール：7～9 月開催予定

2 クール：11 月～平成 27 年 1 月開催予定

**対 象** 65 歳以上の方で介護予防に関心のある人

**場 所** 未定

**内 容** 地域での場において住民が継続できる介護予防についての実技と講義など

※詳細は、広報 5 月号に掲載予定。