



## 地域づくり推進事業



地域の人間関係が希薄になっているなかで、これからの高齢社会に向け、地域で高齢者を支えていく互助の仕組みづくりを進めるための取り組みとして、シンポジウムの開催や人材育成(地域支援員養成講習)を行います。

**日程** 7月実施予定

**対象** 町民

※詳細は、広報5月号に掲載予定。

## 出前講座



健康寿命を延ばすために、さまざまな切り口での教室を計画しています。

随時広報紙で周知していきますので、ご参加をお待ちしています。

**対象** 65歳以上の町民

**講座の例** ウォーキング講座

効果的な体の使い方講座

口腔と栄養の予防教室

など

## 平成25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

## 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るよう目指します。

**日程** 9月～12月

(第1火曜日/全4回予定)

**対象** 65歳以上の町民で、認知症に関心のある人

**場所** 町役場

**誤正**

☎ 34・2114  
☎ 34・2104

▼お詫びと訂正 広報3月号の「町地域包括支援センターが町社会福祉協議会へ移転します」の記事で、4月からの電話番号に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

2030年に、本町の高齢化率は、現在の24・3%から32・1%になると推計されています。高齢化が進むなか、介護予防の必要性は高まってきています。介護予防とは、要介護状態になることを、できる限り遅らせることで、健康でいきいきとした生活を送ることができるようになることです。中期から高齢期の健康づくりに、そして地域での生きがいのある人生を送るために介護予防事業を積極的に利用しましょう。

## 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お話しいたします。

**日程** 平成26年2～3月予定

**対象** 町民で認知症に関心のある人

**場所** 町民ホール





## 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。理学療法士や歯科衛生士など、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** 5月22日～8月7日(毎週水曜日/12回)  
**時 間** 午後1時30分～午後3時  
**場 所** 未定  
**対 象** 65歳以上の町内在住者で、右記のチェックリストA・Bのどちらかに該当する人  
**定 員** 15人(先着順で受付)  
**参加費** 無料(送迎、応相談)  
**申 込** 4月8日(月)から長寿介護課(☎34-2052)に直接、または電話で。申込後、町内医療機関を受診していただきます。(無料)



### チェックリスト A (3項目以上該当する人が対象)

- 階段を手すりや壁をつたって昇っている。
- 椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている。
- 15分くらい続けて歩けない。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安は大きい。

### チェックリスト B (2項目以上該当する人が対象)

- 半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。
- 口の渇きが気になる。

## 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 程** 6月、8月、11月予定  
**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  
※詳細は、広報5月号に掲載予定。

## 認知症予防教室



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。

**日 程** 5月～平成26年2月  
(平日で調整します)  
**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。