

地域包括支援センターだより 4月号

R3.4.1 第142号

うらかな春の日差しが心地よい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか？
 今月は「春の健康づくり」についてお伝えしたいと思います。

健康のための一歩をふみだそう！！

ふだんから元気からだを動かすことで、フレイルの予防やうつ、認知症などのリスクを低下することができます。

1 気づく！！

健康づくりの機会や環境は身のまわりにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



2 始める！！

今より少し長く、多くからだを動かすことから始めませんか？ちょっとしたすきま時間に健康づくりを取り入れてみましょう。

～例えば・・・～

お風呂の時間にお口の体操



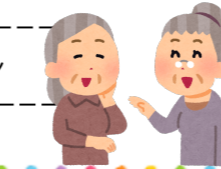
テレビをみながらストレッチ



掃除や洗濯など家事の合間に筋トレ

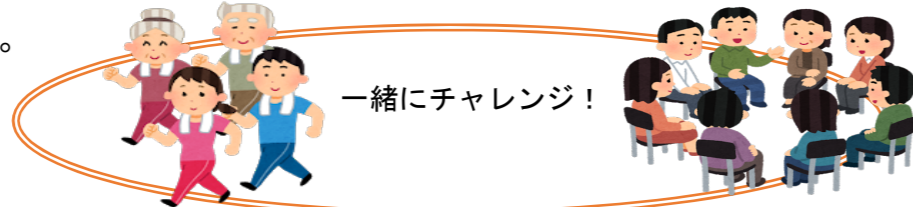


友人とおしゃべりで脳トレ



3 つながる！！

一人でも多くの仲間や家族と一緒にいることが長続きのコツです。楽しさや喜びも増します。



一緒にチャレンジ！

*フレイル～年齢を重ねたことで生じやすいからだ、こころ、認知、お口などの機能の衰え全般を指し、適切に支援を受けることで健常な状態に戻ることができる時期のこと。

どの教室にチャレンジしますか？

体操にチャレンジして筋力アップ！

はつらつ運動塾	
内容	「いきいき100歳体操」を中心とした筋力運動など (ご自身の体力に合わせて0.2～1kgの重りを手足に巻き、イスに座って運動をおこないます。)
日程	毎週火曜日 9時～12時までの1時間半程度 4月20日～10月12日 全20回
会場	改善センター
定員	25名
料金	2,000円 ※スポーツ保険料(希望者のみ)年間1,200円
申込締切	4月6日

体力に自信のない方にもおすすめ



脳トレにチャレンジして認知症予防！

楽しく脳トレ部	
内容	くもんの学習教材を使用した簡単な読み書き・計算・交流など
日程	毎週金曜日 9時半～11時半までの1時間程度 5月7日～10月29日 全19回(6月休講予定)
会場	総合センター 大ホール
定員	30名
料金	毎月800円
申込締切	4月16日

みんなで楽しく
取組めます



水中運動にチャレンジして筋力アップ！

生き生き健康倶楽部 プール教室	
内容	水中ウォーキング・水中運動
日程	毎週木曜日 14時～15時 5月27日～9月2日 全14回
会場	B&G 海洋センター
定員	30名
料金	2,800円 ※スポーツ保険料(希望者のみ)年間1,200円
申込締切	5月13日

泳げない方でも
大丈夫です



お口の健康にチャレンジしておいしく食事!

お口の体操教室	
内容	歯科衛生による講話・口腔体操。ブラッシング指導など
日程	隔週月曜日 10時～11時半 6月21日～9月13日 全7回
会場	総合センター 大ホール
定員	20名
料金	600円
申込締切	6月7日



感染症予防にも
なります

☆申込方法

申請書とアンケートを愛別町保健福祉課介護保険係へ提出ください。

☆送迎

車の運転ができず、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎をいたしますので、ご相談ください。

☆利用決定

申請者が定員を超えた場合は、先着順ではなく、申請者の身体、生活状況等を総合的に考えて決定いたします。なお、初回の教室の1週間前までに、利用の可否を通知いたします。

☆スポーツ保険の加入について

はつらつ運動塾、生き生き健康倶楽部プール教室を利用される方のうち、希望者は保険料を実費負担することでスポーツ保険に加入することができます。

☆教室内ではスタッフ及び参加者の体調確認、マスクの着用、消毒、定期的な換気など、感染症予防に配慮させていただきます。

☆新型コロナウイルスのワクチン接種日程によって、変更する場合があります。ご了承ください。

～ 問い合わせ・申し込み先 ～

愛別町保健福祉課介護保険係 電話 6-5111 (内線144)
愛別町地域包括支援センター 電話 6-4771



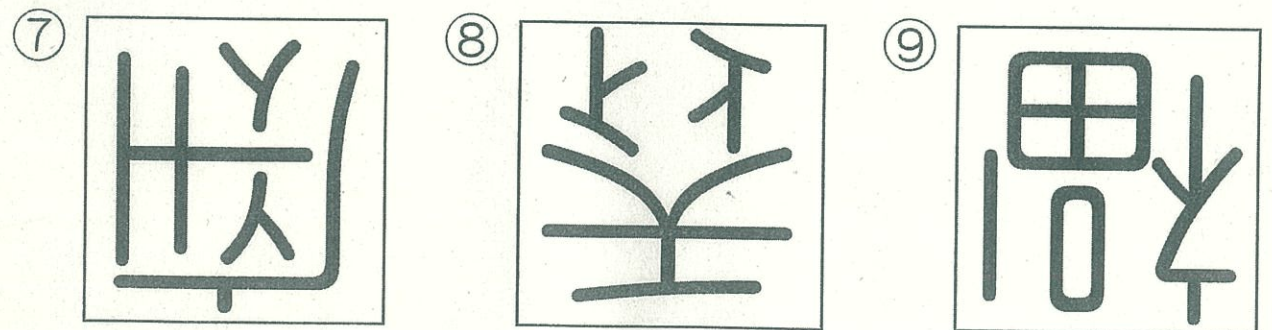
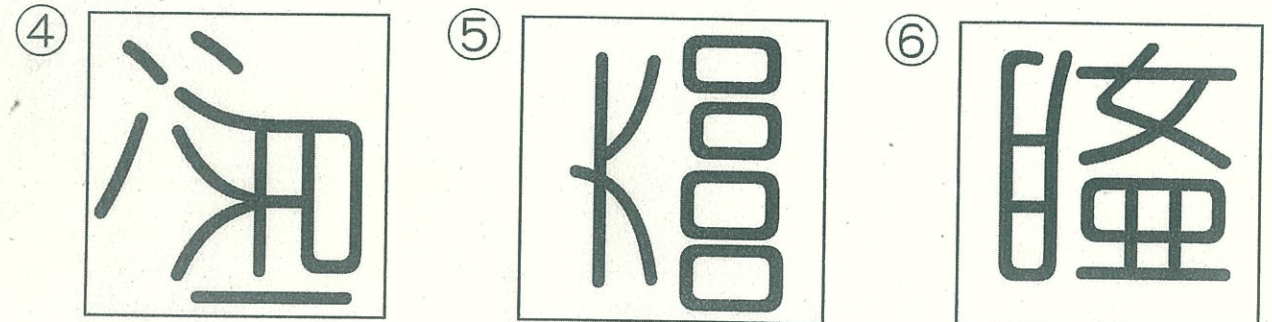
各教室はきのこの里健康マイレージ対象事業です。
教室に参加してポイントをゲットしましょう!!

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回のテーマは「漢字バラバラクイズ」です

四角の中にバラバラになった漢字があります。組み合わせて、一文字の漢字を作りましょう。



【介護予防チャレンジルーム 2月号の答え】

(あ) 14個 (い) 14個 (う) 20個 (え) 16個 (お) 11個

「どこに相談したらいいかわからない…」 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)