

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
 地域包括支援センター  
 (保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

## 介護予防・生活支援サービス

### ◆はつらつ介護予防教室◆

御代田町では、毎年5月に70歳以上の偶数年齢の方を対象に、日常生活チェックリストをお送りしています。チェックリストで『事業対象者』に該当した方については、町で行っている介護予防教室にお誘いしています。

| 基本チェックリスト項目 |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1           | 自家用車やバス・電車で1人で外出していますか       |
| 2           | 日用品の買物をしていますか                |
| 3           | 預貯金の出し入れをしていますか              |
| 4           | 友人の家を訪ねていますか                 |
| 5           | 家族や友人の相談にのっていますか             |
| 6           | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか        |
| 7           | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか |
| 8           | 15分位続けて歩いていますか               |
| 9           | この1年間に転んだことがありますか            |
| 10          | 転倒に対する不安は大きいですか              |

例:全25項目のうち10項目

### ●「はつらつ介護予防教室」とは

「暮らしの中に運動を、自分の元気は自分でつくる」をテーマに、介護予防が必要な高齢者が自分自身の体力や健康状態を知り、普段の暮らしの中に運動を取り入れ元気になるために目標をもって通う教室です。

現在は町内4ヶ所(豊昇、尻玉、西軽井沢、塩野)の世代間交流センターや公民館で開催しています。



はつらつサポーターオリジナルのタオル体操やストレッチを毎回行なっています。



体力測定:自分の身体を知るために握力や歩行速度の測定など、3種類の体力測定を行なっています。

\*利用には、「要支援認定」もしくは基本チェックリストによる「事業対象者認定」が必要です。詳細はお問い合わせください。(月1回、2時間の教室です。1割自己負担、必要の方は送迎もあります。)

はつらつサポーターオリジナルのタオル体操やストレッチを毎回行なっています。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



9月30日で、御代田町が誕生して60年という節目の年を迎えました。

この60年間の御代田町は、目覚ましい発展を遂げられました。人口で1.8倍、世帯数で3.6倍という驚異的な人口増に加えて、世界に発信する優良な企業や、高原野菜の国内でも有数の産地という、産業や経済の分野でもバランスの取れた町への発展となりました。

御代田町の60年を支えていただきました先人の皆さまの、血のにじむような努力に心から敬意と感謝を申し上げます。

御代田町の誕生した年が私の生まれた学年となります。私自身、御代田町とともに生まれて成長してきましたので特別な思いがあります。

その私が36歳の時に、町会議員として町政に送り出していたから24年になります。町長としては歴代7人目で、すでに10年間を皆さまのご支援により務めさせていただきました。

日本と世界を取り巻く情勢は、目まぐるしく変化しています。町民の皆さまの価値観も、日々変化しています。

地方自治法では自治体の役割について「住民の安全、健康、福祉の保持」と明記しています。私は、町民の皆さまの「いのち」を守る町づくりに、いっそう自覚を高めて歩みを進めようと決意を新たにしています。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

せんろく  
浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



小諸市 / KOMORO

<http://www.city.komoro.lg.jp/>



金管五重奏のブーランアンブラスと弦楽四重奏の弦うさぎ…  
動物たちが織りなす不思議なクラシックコンサート「音楽の絵本」の世界へようこそ!

11月27日(日) 【開演:午後1時30分~】

- ◆会場 小諸市文化会館
- ◆チケット 全席指定1,500円(中学生以下500円)
- ◆プレイガイド
  - 小諸市文化会館 ☎23-8880 受付:平日(祝日除く)午前9時~午後5時
  - コミュニティテレビこもろ ☎22-9911 受付:午前9時~午後6時
  - ヒオキ楽器佐久店 ☎0267-68-7704 受付:午前10時~午後7時(月曜定休)
- ▼問い合わせ先 小諸市文化会館 ☎23-8880



<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

KARUIZAWA

軽井沢町



堀辰雄文学記念館、追分宿郷土館

秋のイベント

中山道と北国街道の分かれである追分宿で、文化と芸術の一時をお過ごしください。

堀辰雄文学記念館「秋の講演会」

- と き 10月23日(日) 13時30分から15時まで
- と ころ 追分公民館(追分宿内)
- 講 師 西 一夫 氏(信州大学教育学部教授)
- 演 題 「万葉集のナゾ」
- 定 員 50名(先着順)
- 受講料 無料
- 申込先 堀辰雄文学記念館

「リゾートコンサート」

- 追分宿郷土館
  - と き 10月23日(日) 11時から
  - 出 演 桐山なぎさ(ヴァイオリン)/高桑英世(フルート)
- 堀辰雄文学記念館
  - と き 10月30日(日) 13時30分から
  - 出 演 宮澤 等(チェロ)/高野隆子(ピアノ)

※講演会は、電話またはFAXで申し込んでください。定員となり次第、締め切ります。

※リゾートコンサートの参加費は無料ですが、入館料(大人:400円/人、子ども:200円/人)が必要です。

【問い合わせ】 堀辰雄文学記念館 ☎・FAX 45-2050 / 追分宿郷土館 ☎・FAX 45-1466

(広告欄)



オリジナルな一品を作成しませんか

ユニ企画印刷(有) TEL.0267-32-2502  
<http://www.unipp.net>

もうすぐ雪が降ります

冬タイヤの準備はお早めに!

各メーカー、特価にてご用意! 詳しくはスタッフまで

やまいし(株) 小田井SS TEL.32-3306  
駅前SS TEL.32-4051