

平成22年度

# 介護予防教室を開催します!

平成19年から開催している介護予防教室は、さまざまな分野の講師による講演や、実践を通して介護予防の知識や方法を学ぶ場です。今では60歳代の方から90歳の方まで約100名の参加があり、町ぐるみで介護予防の意識が高まっています。年を重ねると、「物忘れがひどくなったらどうしよう。」「歩けなくなったら…」など不安が出てくるものです。頭や口の体操、足腰を強くする方法など、元気に長生きする秘訣を学んでみませんか?

平成22年度の介護予防教室は4月から平成23年3月まで、毎月2回、計24回計画しています。いつまでも自立して生き生きと暮らしていくために引き続き参加していただくのはもちろん、新たな参加者の方もお待ちしております。参加希望の方は包括支援センターまでお申し込みください。



○認知症予防のため、頭の体操をみんなで行っている場面です

**参加対象者：町内在住のおおむね60歳以上の方**

**日 時：第2・第4金曜日(原則)  
午後1時30分～3時30分**

**場 所：エコールみよた あつもりホール**

期日	内 容
4月 9日	介護予防の目的
4月23日	太極拳の実践
5月14日	認知症の予防(音楽療法)
5月28日	チェア太極拳
6月11日	レクリエーション
6月25日	歩行能力維持(ウォーキング)
7月 9日	口腔機能向上
7月23日	認知症の予防(音楽療法)
8月 6日	認知症の予防
8月27日	レクリエーション
9月10日	認知症の予防(音楽療法)
9月24日	ポールウォーキング

期日	内 容
10月 8日	転倒予防(バランス運動)
10月22日	レクリエーション
11月12日	腰痛・関節痛の予防
11月26日	認知症の予防(音楽療法)
12月10日	レクリエーション
12月24日	口腔機能向上
1月14日	薬の正しい飲み方, 消費者被害を防ごう(劇)
2月 4日	認知症の予防
2月25日	認知症の予防(音楽療法)
3月11日	レクリエーション
3月25日	運動器機能向上のまとめ(終了式)
未定	栄養指導(調理実習)

申し込み・問い合わせ先: 地域包括支援センター (31) 2510

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話 31-2510

## 今の自分とこれからの町づくりのために

『生活介護支援』はつらつサポーター養成講座』受講生募集のお知らせ

本年度実施した福祉、介護の知識や技術を学ぶための『生活・介護支援サポーター養成講座』と、「太極拳リズム体操」を中心に介護予防普及活動を進めるための『はつらつサポーター養成講座』をあわせ、4月から新たな講座を開設し、受講生を募集します。

■定員 30名  
■回数 年間15回

■内容 次表(詳細な日程は未定)

■時間 午後1時30分～4時

■対象者

- ・介護や福祉、介護予防に関する知識を活かし、地域や隣近所の役に立ちたいとお考えの方
- ・生涯現役を目指し、町づくりに協力していただける方
- ・おおむね全講座受講が可能な方

日程	内容
平成22年 4月	開講式・オリエンテーション・自己紹介 講義『生涯現役のまちづくり ～住民参加型地域づくりとは～』
5月	講義『高齢者の精神世界と認知症』 講義・実践『接遇～人と人をつなぐ第一歩～』
6月	講義『高齢者の身体的特徴』 実践『転倒予防に役立つストレッチ・太極拳』
7月	講義・実践『コミュニケーション ～地域での仲間づくりと認知症ケア～』
8月	講義・実習『仲間と楽しむレクリエーション』
9月	講義『介護保険サービスを理解する』 実習『地域課題を探ってみよう(ワークショップ)』 視察研修(予定)
10月	実習『町内介護施設において介護の実際を学ぶ』
11月	実習『各地区のサロン等でのボランティアの役割』 『太極拳・レクリエーションの実践』
平成23年 1月	講義『高齢者の権利 ～成年後見制度・消費者被害～』
12月	講義・実技『救急時の対応・人工呼吸法』 実践『高齢者疑似体験』
2月	施設見学(有料老人ホームなど)
3月	特別講演会(予定) 講義『これから期待される役割』・閉講式

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



御代田町体育協会長を務められている高山昌雄さんが、町の体育指導委員として40年近くにわたってご尽力いただいた長年の功績に対して、文部科学省から表彰され、記念の祝賀会が開かれました。  
高山さんは、私の娘も小学校のバレーボールクラブでお世話になった方ですが、自分でマイクロバスを購入して、試合の遠征には自らハンドルを握って毎週のように子どもたちを試合や練習に連れて行っていただきました。たいへん熱心な指導者で、立派な方だと尊敬していました。

祝賀会の中で高山さんは、バレーボールの監督としての責任を果たすために、ご自分の3人のお子さんには、海水浴にも旅行にも連れて行くことができなかつたし、親族の葬儀にも参列できなかったことがあつたと、ご家族に対して率直に述懐されました。  
自己犠牲の精神で私利私欲なく、町の子どもたちの育成のために、生涯をかけて力を尽くされている姿勢は、私たちに多くの感動をあたえました。

御代田町にとって、こうしたさまざまな分野で活動されている方々の献身的な努力というものは、まさに将来を担う子どもたちの育成や地域の力を育てるといふかけがえのない仕事であつて、そうした皆さまのお力添えで今日の御代田町の発展があるのだと思います。町行政としても、まちづくりを支えていただいている皆さまの、地道でねばり強い活動に光をあてていかなければなりません。

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