

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)25110

平成23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の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歳以上の方から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？

会場はとても明るい雰囲気です。いつも笑いに包まれている楽しい空間です。引き続き参加していただくのはもちろん、新たな参加者もお待ちしています。

平成23年度の介護予防教室は4月から平成24年3月まで、毎月2回、計24回計画しています。

参加対象者

町内在住のおおむね60歳以上の方

■日時：原則、第2・第4金曜日
午後1時30分～午後3時30分

■場所：エコールみよた、あつもりホール

《4月の介護予防教室のご案内》

第1回 4月8日(金) 「介護予防の目的」
第2回 4月22日(金)

「認知症の予防(音楽療法)」

《5月以降の教室の日程》

5月13日・27日 6月10日・24日
7月15日・29日 8月19日

9月2日・16日 10月7日・21日
11月11日・25日 12月2日・16日

平成24年

1月13日・27日 2月10日・24日
3月9日・23日

☆栄養改善(調理実習)などの日程や、5月以降の介護教室の内容は現在調整中です。大勢のご参加をお待ちしています。

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課地域包括支援センター

(31)25110



昨年6月には、釣りゲームで頭の体操をしました。

体験して学ぶことの大切さを実感

「家族介護教室」は盛況でした。

平成23年1月22日(土)に行われた家族介護教室は、43名が参加しました。食事や排泄の介助について、体験を通して楽しく学びました。

食事の介助



少量のお茶を上手に飲んでいただくためにはどんな工夫が必要？
→鼻が当たるところの紙コップを切ると、あごをひいたままうまく飲めます。*上を向いて飲むと気管に入り危険です。

排泄の介助



おむつの体験。「テープは斜めに貼ると太ももがきつくないのよ」と、講師の角田先生。「おなかも苦しくないよ」と参加者の感想。

参加者からは、「体の仕組みから教えていただいたので理解しやすかった」「行動の前にやさしい言葉かけが大切とわかった」「実践はとてもよかった」などの感想でした。

来年度も計画する予定です、お楽しみに！

※「ようこそ町長室へ」は休載します。



K O M O R O 小諸市

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



こもろはす 第7回

サイクリングフェスティバルあさま

～車坂峠^{ついで}押ってたって
イヤじゃないか! ヒルクライム～



車坂峠ヒルクライムは本格的(過酷?)なコースが評判となり、年々参加者が増えています。世界最大の自転車レース「ツール・ド・フランス」の中でも、最大の難所といわれる急坂「ラルプ・デュエズ」。日本のラルプ・デュエズとも言われている小諸市の急坂「車坂峠」に挑戦してみませんか? レースの部のほか、サイクリングを楽しむエンジョイの部への参加も大歓迎です。楽しいランチパーティーもあります。

日 時 5月15日(日) 午前8時30分～

場 所 チェリーパークライン(小諸市)

申込締切 4月16日(土)

※ 定員600名になり次第締め切らせていただきます。

申し込み・問い合わせ先

大会事務局(NPO法人こもろ情報ひろば) 0267(26)2077

大会HP <http://asama-cycling.joho-hiroba.org/>



軽井沢町 K A R U I Z A W A

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



第6回 風越カップ 全日本少年アイスホッケー大会 (小学生の部)

全国16の地域から小学生の選抜チームが集い、氷上の熱戦が繰り広げられます。

長野選抜と軽井沢選抜が出場しますので応援をお願いします。

期 日 3月26日(土)～29日(火)

場 所 風越公園アイスアリーナ

出場チーム 北海道4・東北2・東京1・関東2・北信越東海2・近畿2
中四国1・九州1・開催地1

入場料 無料

なお、熱戦の結果は軽井沢体育協会アイスホッケー部のホームページでお知らせします。



【問い合わせ先】

社会体育館 (45)7772

軽井沢体育協会アイスホッケー部

ホームページアドレス

<http://karuizawa-icehockey.jp/>

※この事業は、(財)地域活性化センターのスポーツ拠点づくり推進事業の支援を受けて実施しています。