

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
(保健福祉課介護高齢係内)

(31)2510

町の介護予防の取り組みについて

～心身の老化は防ぐことが可能です～

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていないかもしれません。要介護状態の原因として最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、年をとるにつれ高齢による衰弱や、骨・関節系の疾患など、不活発な生活に起因するものが目立つようになります。高齢者は生活習慣病だけでなく、不活発な生活による全身の心身機能低下への対策が必要といえます。

介護予防は一次、二次、三次の3段階で構成されています。一次予防は、活動的な状態にある高齢者を対象に、生活機能の維持・向上に向けた取り組みを行うことです。二次予防は、活動性が低下して要介護状態に陥るリスクが高いと判断される高齢者を対象に、生活機能低下の早期発見、早期対応を行うことです。そして三次予防は、要介護状態にある高齢者を対象に、要介護状態の改善や重度化予防を行うことです。三次予防として介護保険が利用され、個々の対象者に適切なサービスが使用されます。

一次予防や二次予防のための対策や事業は、各市町村によって異なります。町で行っている取り組みについてご紹介します。

二次予防事業

介護予防教室を開催しています。町内在住の60歳以上の方を対象に、原則毎月2回エコールみよたで行っています。日程の詳細につきましては、広報やまゆり3月号(3ページ)や町ホームページなどをご覧ください。

二次予防事業

毎年、町内在住の65歳以上の方に、日常生活機能チェックリストを配布し、その結果、生活機能低下の可能性があると判断された方を対象に、保健師などが個別で実態把握を行っています。その中で、希望される方や必要性の高い方には、町で行う二次予防のための運動教室(高齢者いきいき教室、ブラッシュアップクラブ)をご紹介します。
☆生涯を通じて自立した生活を送るために、介護予防に取り組みましょう。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



役場のロビーで、シンビジウムの花を育てて5年になります。職員が退職する際に、記念にプレゼントされたものなどで、最初は二鉢でした。高価なシンビジウムをいただいたので、一年で終わらせるのはもったいないと思い、毎年6月ごろの株分けや夏場の肥料などの管理を続けてきたら、七鉢まで増えました。

もともと私は、植物や花を育てるような性格の間人ではありません。まったくの素人で、ましてやらなどという花に興味はありませんでした。しかし、始めてみるとなかなか面白くて、植物の生命を感じ、愛着が生まれてきます。

今年は寒さが厳しかったこともあり、3月中旬にようやく一鉢だけ花が咲きました。黄色い花の咲くシンビジウムは、昨年は立派な花をつけて「きれいに咲きましたね」と褒められました。今年も花芽が出てきません。黄色い花は、育てるのが難しいです。南小学校を訪問したところ、校長先生はクンシランをたくさん育てているとのこと。早速、三鉢をいただきロビーで育てています。4月ごろにはオレンジの花が咲くそうです。中学校の校長先生からは、セラニウムをいただきました。いま町長室で、赤い花をたくさん咲かせています。オリヅランも最初は一鉢でしたが、挿し木で七鉢に増えました。皆さまもご来庁の際には、ロビーのシンビジウムなどを見ていただきたいと思います。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。
ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



K O M O R O 小諸市

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



4/18日(木)~30日(火)

小諸城址 懐古園桜まつり

日本さくら名所100選に認定されている小諸城址懐古園の桜は、ソメイヨシノをはじめヒガンザクラやコモロヤエベニシダレなどの桜が咲き誇ります。期間中は午後11時までライトアップされ、桜が本丸や石垣とともに幻想的に映ります。皆様のお越しをお待ちしています。

▼問い合わせ先 懐古園事務所 ☎22-0296

【期間中のイベント】

春の呈茶

- ◆日時 4月20日(土) 午前10時~午後2時
- ◆場所 紅葉ヶ丘

小諸市動物園 動物ガイド・ふれあい動物園

- ◆日時 4月20日(土)・21日(日) 午後0時30分~2時30分

草笛教室(参加費無料)

- ◆日時 4月21日(日)・28日(日) 午後1時~3時
- ◆場所 馬場「あずま屋」

懐古神社例祭

- ◆期日 4月24日(水)・25日(木) 約30店の屋台が出店

第3回さくらさくライブ

- ◆日時 4月27日(土) 正午~午後7時30分
- ◆出演 赤塩正樹(元H₂O)、坂本明央、ゴロピカ、坂口ユキコ、オギタカ&星山剛 ほか



軽井沢町 KARUIZAWA

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



軽井沢大賀ホール2013春の音楽祭

Karuizawa Ohga Hall 8th Anniversary Festival

月日	開演	公演内容
4月27日(土)	16:00	小山実稚恵 ピアノリサイタル
28日(日)	16:00	綾戸智恵 デビュー15周年記念コンサート"Forever Young"
29日(月・祝)	15:00	井上道義指揮オーケストラ・アンサンブル金沢 ヴァイオリン:竹澤恭子
5月 3日(金・祝)	16:00	ダン・エッティンガー指揮東京フィルハーモニー交響楽団 ピアノ:上原彩子
4日(土・祝)	16:00	広上淳一指揮NHK交響楽団
5日(日・祝)	17:30	加山雄三コンサートwithハイパーランチーズ
6日(月・休)	14:30	ふれあいこんさーとvol.3~ Pray for All, Play for You ~ (入場無料)

*都合により内容等に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

*未就学児の入場はご遠慮ください。(5月6日ふれあいこんさーとは入場可)

*詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.ohgahall.or.jp/>

【チケット申し込み】 軽井沢大賀ホールチケットサービス ☎31-5555 (10時~18時)

【問い合わせ先】 軽井沢大賀ホール ☎42-0055