

介護のとびら

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

元氣アップクラブが始まりました(短期集中予防サービス)

御代田町では、生活機能や身体機能の低下がみられる65歳以上の方を対象とした短期集中型の運動教室を実施しています。

これまでのブラッシュアップクラブ・いきいき教室に加え、4月から「元氣アップクラブ」が始まりました。元氣アップクラブは、3カ月間の短期集中で、理学療法士・柔道整復師、健康運動指導士が連携して運動プログラムを提供します。専門知識を持ったスタッフから指導を受けることができるため、確実なりハビリ効果が得られます。

※ご利用になるには、「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」を受け、地域包括支援センターにて個別の計画書を作成する必要があります。詳細はお問い合わせください。



初回と最終回に身体能力測定を行います。3カ月間の運動の効果をデータで確認することができます。



運動の方法、マシンの使い方はスタッフが分かりやすく説明しますので、より安全で効果的な運動を行うことができます。認知症予防のための頭の体操メニューもあります。



毎回教室の初めに血圧測定や準備体操を行います。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



浅間山開きが開催され、久しぶりに登山に行ってきました。これは、小諸市の天狗の湯浅間山荘で毎年行われており、式典に続いての記念登山ということで大勢の登山客が訪れて賑わっていました。

浅間山荘から浅間山火山館までは往復で約8km。妻も一緒なので遅めのペース。登りが2時間45分、下りは2時間でした。歩数は1万6千歩ほどでした。参加者の中には子どもを背負った親子連れや、85歳という高齢の方が元気に登っていて驚きました。

川底がオレンジ色に変色した蛇掘川に沿って登るときは汗ばむようでしたが、火山館に近づくと気持ちの良い冷たい風が吹くようになり、まだ残雪もかなりの量がありました。

蛇掘川の源流では強いオレンジ色の川の流れが始まり、硫黄の強いにおいが印象的でした。

いよいよ登山には、最適な季節となりました。たまには下界から離れて、ストレス解消に、また自然を楽しむ機会もいいですね。

一歩一歩、大

地を踏みしめて歩く。自分の力しか頼るものがない登山は、人生の生き方も考えさせられます。



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/>

地球にやさしい、身体にやさしい、
心に優しいマルシェを小諸の真ん中で、
ぽっこり開催します！

- ▶日時 6月24日(土) 午前10時～午後3時
- ▶場所 小諸市市民交流センター（こもろプラザ2階）
※入場無料
※お子様向けプログラムあります。
- ▶問い合わせ先 小諸まちなかマルシェ実行委員会
担当 篠原 090-9146-9636



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

KARUIZAWA

軽井沢町



軽井沢町植物園へお出かけください。

～カルイザワテンナンショウが見頃を迎えます～

植物観察会のお知らせ

- 会場 軽井沢町植物園
- 時間 10時30分～12時
- 講師 植物園園長
- ①6月11日(日) 園内で見られる仲夏の植物
- ②6月25日(日) 図鑑を使って初夏の植物を観察しよう

入園料 小学生以上100円
※この料金で展示館もご覧いただけます。

問い合わせ先 軽井沢町植物園 (48)3337

カルイザワテンナンショウ

1929年(昭和4年)、
軽井沢産の標本に基づいて新種として発表された植物です。



本州(長野県)の林などに生える多年草で、黒紫色の仏炎苞は先が長く尾状になります。花はこの仏炎苞の中にあり、6月上旬から中旬頃に見頃を迎えます。

(広告欄)

6/7日(木)～6/8日(木)

当店自慢のウィナーピザ

半額 600円▶300円

新体験
氷点下のウイスキーハイボール
フリージングハイボール
氷点下のスーパードライ
エクストラコールド

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833

各種宴会は
「旬香」で決まり!!

四季の味処

旬香
SYUNKA

自家焙煎珈琲豆販売

SANGA
COFFEE



サイパンの海で
溺れそうになった時
コーヒー飲んでえーって、
本当に思いました。
だからってわけじゃないですが、
10年前に焙煎始めました。

長野県北佐久郡御代田町御代田1972-1 (小田井交差点西入ル)
11:00～18:00 Tel.0267-32-6718/Fax.0267-32-6784