



ついてたって、  
イじゃないか！

## 車坂峠ヒルクライム

**4/22**(日) 8:30~15:00【スタート】9:30

第3回 サイクリングフェスティバルあさま 募集定員300名

【会場】旧長野県小諸青年の家(天池)、チェリーパークライン

【種目】 一般・学生…ロードレーサーの部  
 一般…大学生以上 マウンテンバイクの部  
 学生…中・高校生 エンジョイの部  
 親子2名…エンジョイの部  
 親子3名…エンジョイの部

【参加料】 一般 5,000円  
 学生 3,000円  
 親子2名 5,000円  
 親子3名 7,000円

【申し込み締め切り】  
3月30日(金)

【申し込み・問い合わせ先】  
NPO 法人「こもろ情報ひろば」  
☎26-2077

小諸市・軽井沢町のイベント



情報などをお知らせします。

入場無料

とき **3/25**(日)~  
**28**(水)

ところ  
軽井沢町風越公園アリーナ

## 氷上の格闘技

第2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。  
軽井沢選抜チームも参加します。  
応援をお願いします。

【問い合わせ先】  
軽井沢町社会体育館 ☎45-7772



# 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(やまゆり共同作業所内)

## 第1回 介護予防教室を開催しました

自分でできる介護予防 その3

1月20日(土)、第1回介護予防教室をエコールみよたで開催しました。出席者は予定を大幅に上回る約60名となり、みなさんの介護予防への関心の高さと、「自分のことは自分でやり、自分らしく暮らし続けたい」という意気込みが感じられました。

講義は、長野県介護センター理学療法士の藤井智さんに「介護予防の考え方と実践のポイント」をお話いただきました。各自が「基本チェックリスト」の①運動②口腔、③認知症、④栄養、⑤閉じこもり⑥うつの中から自分に必要な介護予防をチェックし、元気に暮らし続けるために自分でできる取り組みを学びました。全員が講師の言葉を聞き逃さないように、真剣な表情で講義に聞き入っていました。効果的な実践のために大切なことは、目標をはっきりと持って、継続的に、最低3ヶ月間続けることだそうです。



基本チェックリストで  
自分に必要な介護予防をチェック。

介護予防は、「年をとったからしょうがない」とあきらめないことから始まります。「基本チェックリスト」をつけてみたい人や介護予防を始めてみたい人の相談やお問い合わせは、地域包括支援センターで受け付けています。  
お気軽にお電話ください。

## 予防は生活習慣改善から… 第17回 健康づくりのつどいを開催しました

1月28日に「健康づくりのつどい」をエコールみよたで開催しました。当日は、やまゆり共同作業所のメンバーや、家族会・ボランティアのみなさんも、障害者への理解を深めていただくとう作品の販売やバザーを行いました。講演会は「メタボリックから見た高血圧」と題し、長野市大岡診療所医師の内場廉先生の、ご自身の体験を交えた講演に「日常生活ですぐに役立つお話で、とても分かりやすく勉強になった」という声に参加されたみなさんから聞こえてきました。

午前中は、例年行われている健康相談、骨密度測定、ツボ療法体験、足裏測定、アルコールパッチテストのコーナーのほかに、国保・地域包括支援センターパネル展示コーナーを開催しました。「野菜たっぷり減塩みそ汁」や「ちらし寿司試食」、「手作り豆腐試食」のコーナーでは、多くの方が試食していました。午後は、日頃健康づくりに取り組んでいるみなさんの活動体験発表もあり、つどいを盛り上げていただきました。

### バザーのお礼と報告【やまゆり家族会】

「やまゆり家族会バザー」に、大勢の皆様にお越しいただき本当にありがとうございました。お陰様で52,985円の収益金を得ることが出来ました。この収益金は、精神保健福祉の向上のための学習会や精神障害者の社会復帰のための事業などに使わせていただきたいと思います。ご協力ありがとうございました。

