

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
 (保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

介護予防事業(短期集中予防サービス)

運動に参加して、眠っている体の機能を目覚めさせましょう！

御代田町では、生活機能の低下がみられる65歳以上の方を対象とした運動教室を実施しています。

6か月間の短期集中の教室で、週1回必要な運動やアドバイスを受けることができます。

◆ブラッシュアップクラブ◆

理学療法士により、参加者の様子を見ながら、レッドコードという赤いひもの器具やマシンを使って、体への負担が少ない無理のない運動を指導します。



マシンを使った運動



レッドコードを使った運動



◆いきいき教室◆

ボールやゴムバンドなどを使い、運動器の機能向上に効果的なストレッチや有酸素運動を行います。また、必要な方には栄養改善や口腔機能の向上プログラムも実施します。



ボールを使った運動



ストレッチ体操

※利用には、「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」が必要です。詳細は地域包括支援センターへお問い合わせください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司

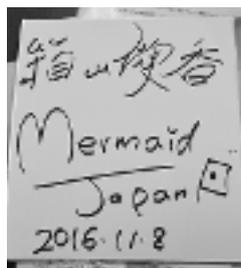


リオデジャネイロオリンピックのシンクロナイズドスイミングで銅メダルに輝いた箱山愛香選手が、御代田中学校で講演会を開きました。この講演会には、在校生とともに一般の方々も参加しました。箱山選手のお父さんは御代田中学校の卒業生で、現在もおじいさん、おばあさんが御代田町で生活しています。こうした関係もあって、講演会が実現しました。

講演会の前に校長室でお会いしましたが、立ち上がった瞬間に「わあー！背が高い」と、つい叫んでしまったほどの身長は176cm。メダル獲得に向けて2年以上におよぶ「地獄の特訓」で鍛えられた、まさにアスリートでした。私も180cmあるんですが、圧倒されました。

箱山選手の魅力は、何と云っても笑顔ですが、美しさは世界レベルです。それと、メダリストとしての風格です。

講演の中で「皆さんに伝えたいこと」として、一人では何もできないこと、夢・目標を持つことの大切さ、自分の好きなことから続けてこれた——とお話されたことが印象的でした。



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

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/>

小諸城址 懐古園

第二次上田合戦、徳川軍が本陣とした小諸城

全国的にも珍しい城下町より低い穴城で、浅間山の火山灰で出来ている谷と丘を利用して造られ、水を用いず、崩れやすい断崖が堅固な要塞となった「小諸城」。

また、文豪島崎藤村の千曲川旅情の歌「小諸なる古城のほとり」でも知られる信州の名園となっています。

ぜひ、足を運びください！！

- ◆開園時間 午前8時30分～午後5時
- ◆休園日 12月～3月中旬まで毎週水曜日(年始は1月3日まで休園)
- ◆料金 大人500円 中学生以下200円(未就学幼児は無料)
※園内の散策のみの場合は、大人300円 中学生以下100円

▼問い合わせ先 小諸市懐古園事務所 ☎(22)0296



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

KARUIZAWA 軽井沢町



アイスホッケー競技会

軽井沢風越公園アイスアリーナにおいて、ながの銀嶺国体アイスホッケー競技会が開催されます。

アイスホッケーは「氷上の格闘技」と言われ、期間中は全国から選手達が集い激しい戦いを繰り広げます。

観戦は無料です。皆様のご来場をお待ちしております。

競技日程 平成29年1月27日(金)から1月31日(火)

詳しい競技日程につきましては、軽井沢町ホームページのトップページ「ながの銀嶺国体」バナーから国体ページをご覧ください。



問い合わせ先 軽井沢町実行委員会 事務局 ☎(45)5080

(広告欄)

認定補聴器専門店

ヒアリングステーション
Hearing Station



認定補聴器専門店とは？

- 認定補聴器技能者が常勤している
- 聴力検査室などの設備が整っている
- 耳鼻咽喉科の補聴器相談医と連携している

軽井沢店が佐久地域で唯一※の(※平成28年3月現在)「認定補聴器専門店」に認定されました。

「補聴器」の購入をお考えの皆様へ 認定補聴器専門店へご来店ください。

公益財団法人テクノエイド協会が店舗の設備、技術者のレベル等を認定した販売店のみ認定マークが掲示されています。



メガネのコミヤマ きこえ専門店

小諸店
〒386-0001 小諸市相生町3-2-1
駅徒歩5分 P有
営10-19時木曜定休
Tel.0267-22-0570

軽井沢店
〒182-0001 軽井沢町6-5
駅徒歩3分 P有
営10-19時火曜定休
Tel.0267-41-6373