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

早めが肝心!!
元気なうちから楽しく介護予防に取り組みませんか？

介護予防教室のお知らせ

町では、65歳以上の町民の皆さまを対象に、月に1回「介護予防教室※」を開催しています。この教室は、これからも元気に、自分らしく、生き生きと過ごしたい皆さまの健康づくりをお手伝いする教室です。

教室にご参加いただいたことのある方はもちろん、これから介護予防に取り組もうと考えている方、内容に興味のある方は、「介護予防教室」に参加してみませんか。予防に早すぎるということはありません。興味をお持ちいただいたときが始めるベストタイミングです。

※教室名は変更になる予定です。

介護予防教室

●**対象者**　町内在住の65歳以上の方

●**開催日**　毎月1回（原則、第2金曜日）

●**時　間**　午後1時30分～3時（最終日のみ午後1時30分～3時30分）

●**会　場**　エコールみよた　あつもりホール

●**持ち物**　マスク、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、動きやすい服装や靴

※事前の申し込みは不要です。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる可能性があります。

＜令和5年度　介護予防教室予定表＞

	月　日	内　容	講　師
令和5年	4月 7日	【開講式】新・教室名の発表★楽しく体を動かそう！①	理学療法士……中村　崇 氏
	5月12日	楽しく体を動かそう！②	介護予防運動指導員…山中　朗子 氏
	6月 9日	音楽でこころと脳の健康づくり（音楽療法①）	音楽療法士……北畑　道子 氏
	7月14日	楽しく体を動かそう！③	健康運動指導士…荒川　玲子 氏
	8月 4日	楽しく脳トレ♪	(株)第一興商……浜　沙弥香 氏
	9月 8日	認知症講演会（タイトル未定） 共催／特定非営利活動法人 長野県宅老所・グループホーム連絡会	脳科学者……恩蔵　絢子 氏 ※事前申し込み制
	10月13日	楽しく体を動かそう！④	中高老年期運動指導士…宮下　泰広 氏
	11月10日	音楽でこころと脳の健康づくり（音楽療法②）	音楽療法士……北畑　道子 氏
	12月 8日	楽しく体を動かそう！⑤	健康運動指導士…田澤　幸枝 氏
令和6年	1月12日	1部：薬の基礎知識 2部：ピアノ・バイオリンの生演奏♪	薬剤師……澤田　法子 氏 よりまりシスターズ
	2月 9日	人生会議　～カードを使って自分の人生を考えよう～	看護師……佐藤　洋子 氏 ※事前申し込み制
	3月 8日	【閉講式】　音楽でこころと脳の健康づくり（音楽療法③）	音楽療法士……北畑　道子 氏
	7月21日 9月 1日 10月27日 12月 1日	栄養改善教室（栄養講話と調理実習） ※1人1回、事前申し込み制 ※試食はせず、持ち帰りです	町管理栄養士、保健師

お知らせ

《介護予防教室》

●**第1回**
4月7日（金）
午後1時30分～3時（予定）
場所　エコールみよた　あつもりホール
『【開講式】新・教室名発表、楽しく体を動かそう！①』
講師　理学療法士 中村　崇 氏

《生活・介護支援サポーター（13期生）養成講座》

●**第1回**
4月19日（水）
午後1時30分～3時30分
場所　役場2階 大会議室
『町の介護事情と地域のボランティアについて』
講師　保健福祉課介護高齢係　御代田町社会福祉協議会　福祉係

養成講座は皆さまが始めたい月から1年間、受講生として講座を受けていただきます。
講座の受講は、3日前までの申し込みが必要です。
※なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合がございますので、ご了承ください。

ほんとに、いい出会い

読みおわったら、ウマと話しに行こう!!

『ウマと話すための7つのひみつ』

ウマと話すことができたら？「動物と話してみたい」という子どもたちの願いにこたえる「馬語」の入門書。与那国島でウマを相棒に暮らす著者が発見した、ウマと話すための7つの秘密を伝えます。

『ウマと話すための7つのひみつ』
河田桟／文と絵
出版：偕成社

絵の背景を知るとその絵に会いたくなる。

『CONTACT ART　原田マハの名画鑑賞術』

アートを愛してやまない作家・原田マハが日本中の美術館を訪ね、各館の至宝の絵画とコンタクト。ミレー、モネ、東山魁夷など国内にある名画18点を丹念に解説する。

『CONTACT ART
原田マハの名画鑑賞術』
原田マハ／著
出版：幻冬舎

ロンドン・アイに乗ってみたくなる!?

『ロンドン・アイの謎』

巨大な観覧車ロンドン・アイに乗りに出かけた12歳のテッド、姉のカット、いとこのサリム。サリムだけが観覧車に乗り込むが、一周して降りてくるとサリムの姿はなかった。閉ざされた観覧車からどうやって消えたのか…？

『ロンドン・アイの謎』
シヴォーン・ダウド／著
越前敏弥／訳
出版：東京創元社

思い込みは時に自分を縛りつけます。

『みんなに好かれなくていい』

「友だちが多いほうが幸せ」という思い込みから抜け出すには。精神科医である著者が、心から信頼できる本当の友だちをつくる方法や、今の自分を変えるための行動、心をラクにする方法などを具体的に伝える。

『みんなに好かれなくていい』
和田秀樹／著
出版：小学館

戸籍の窓

●人口16,226人（前月比 ＋14）男8,042人　女8,184人
●世帯数7,500世帯（前月比＋11）　(3月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。