



**①生きがい教室  
(介護予防教室)**  
体操やレクリエーション、音楽療法などを通じて、心も体も元気に過ごせるための教

「いつまでも元気に暮らしたい」。これは誰もが願うことですね。これからも住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、早めの介護予防が大切です。今月は一般介護予防事業を紹介します。

**②お口の健康教室**

「食べこぼしが増えた」「食事中にむせることがある」「硬いものが噛めなくなった」といった変化に心当たりはありませんか。こうした症状は、

「いつまでも元気に暮らしたい」。これは誰もが願うことですね。これからも住み慣れた地域で自分らしく過ごすためには、早めの介護予防が大切です。今月は一般介護予防事業を紹介します。

~「一般介護予防事業について~

**介護予防・日常生活支援総合事業を利用して、ますます元気に、自立した生活を続けましょう(2)**

**地域包括支援センター**  
(保健福祉課地域包括支援係)  
(3) 2510

## 介護のとびら

問い合わせ先

**③高齢者  
支え合いポイント制度**

「オーラルフレイル」(お口の衰え)かもしれません。お口の機能が低下すると、食事が楽しめなくなるだけでなく、全身の健康や認知機能の低下にもつながります。

長野県歯科衛生士会の専門家が講師となり、舌の力(舌圧)や滑舌を測定器でチェックします。「自身の状態を知ることで、お口の機能を高める体操やゲームも行いま

す。

この活動に参加していくとポイントが付与され、年間上限5,000円の交付金を受け取ることができます。登録された方は町でボランティア保険に入っていますので、安心して活動を始めることができます。

※開催日の7日前までにお申込みください。

**④生活・介護支援  
サポート・養成講座**

令和8年度から、より活動しやすくなるように内容を充実しますのでぜひご登録ください。

この講座では、生活援助技術や認知症、ボランティアに関する学ぶことができます。

この講座は、日常生活に必要な移動が困難な高齢者に対して、住民が自家用車でその移動を支援する活動(運転ボランティア)を行うために必要な知識や技術を習得するためのものです。

運転免許を返納すると、外出や社会参加の機会が減少してしまいますが、運転ボランティアによってサロンへの参加や買い物などの外出が叶うことで楽しみや生きがいを持ち続けられる方がたくさんいます。多くのご参加をお待ちしています。

**⑤運転ボランティア養成講座**

次回は「介護予防・生活支援サービス事業」についてご紹介します。

各教室・講座の日程などの詳細は、広報やホームページでお知らせします。

お寄せいただいたご意見は募集期間終了後、町のホームページ等で公開いたします。

※一部を抜粋、要約して掲載しています。

町民の皆さまからのご意見を募集しています!

第4回  
広聴募集テーマ

「子育て・教育政策」について

募集期間: 11月25日(火)~12月31日(水)まで

これまでに寄せられたご意見



子どもたちが室内で遊べる場所を増やしてほしい。



個人情報の問題やコロナ禍で行事がなかった時期もあり、地域のつながりが遠のいていると感じます。行事が増えると以前のように戻る気がします。



子どもが誤飲した時の対処法や心肺蘇生法を口頭や書面で教えていただいたのですが、実際にできるかと言われると自信がありません。健診の際に、講習などして欲しいなと思っています。



町の産業や農業を身近に体験して、将来の仕事に希望をつなげることを授業でやっていただきたいです。幅広く町内企業にも協力をお願いしたいです。



ご意見をまだまだ募集しています!

下記いずれかの方法でご意見をお寄せください。

①二次元コード、または下記URLを検索してLoGoフォームにて回答してください。

<https://logoform.jp/f/ujJ72>

②広報発行日に合わせて、町の公式LINEで意見募集を配信しますので、「回答ボタン」から回答してください。

③意見等記入用紙を直接政策推進課の窓口にお持ちいただくか、もしくは郵送にてご提出ください。様式は町のホームページにあります。

お寄せいただいたご意見は募集期間終了後、町のホームページ等で公開いたします。



今後の予定

● 広報やまゆり2月号

第5回広聴募集テーマは、「文化・芸術の振興」を予定しています。

問い合わせ先 政策推進課(32)3111

講師	音楽療法士 (音楽療法③)	● 参加費 ○ 無料	● 対象者 町内にお住まいの方 (①②③は65歳以上の方に 限る)	● その他 各教室・講座の日程などの 詳細は、広報やホームページ でお知らせします。
北畠 道子 氏	『生きがい教室』 (15期生)養成講座	『音楽でこころと脳との 健康づくり』 (音楽療法③)	午後1時30分~3時	次回は「介護予防・生活支援 サービス事業」についてご紹介します。

●受講生募集中!●

1月21日(水)  
午前9時30分~午後4時

※開催日の7日前までにお申込みください。