



広報せき

Seki Gocoro

2023
09

No.1751

TOPICS

保育入園案内 8-9P
関市長選挙 10-11P
INFORMATION 14-30P
子育てカレンダー 33P

SEKI City Community Magazine

関市公式
YouTube
チャンネル



巻頭
特集

通いの場 いきいきがいきがい



SekiGocoro 09

通いの場で
いきいき
いきいき

高齢になるにつれ、介護や認知症への不安・悩みが大きくなります。
「通いの場」は、地域の住民たちが集まり、ふれあいの輪を広げる場所です。
一人きりで考えず、仲間との活動を通して介護予防につなげましょう。

**介護・認知症
予防**

脳トレ・体操など

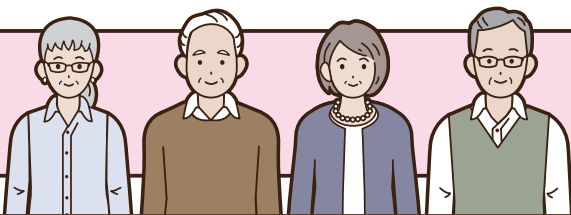
**社会との
つながり**

趣味活動、住民同士の
交流など

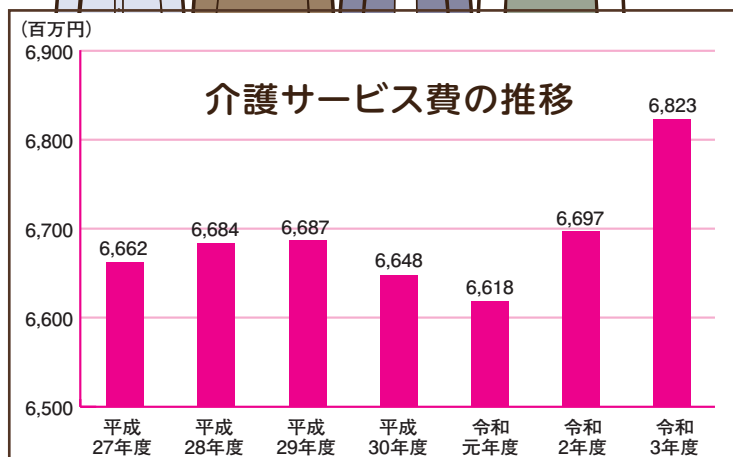
健康づくり

体操・ストレッチなど

「通いの場」で介護予防のための
ふれあいの輪を広げましょう



介護予防のために「通いの場」へ
～介護サービス費の現状～



訪問介護やデイサービスなど、
介護サービスを受ける人は年々
増加しています。

介護サービス費が増えると、皆
さんが納める介護保険料にも
影響する可能性があります。

▶市では令和3年度に介護サービス費が大幅に増加しています。
介護サービスに頼るだけでなく、自分自身で介護予防に努めることが大切です。

地域の 「通いの場」

通いの場の活動内容は地域によってさまざまです。
今月号では、いくつかの「通いの場」から活動内容の一部を紹介します。

ストレッチ



健康麻雀



【とんてん館】

場所

本町2丁目26
いろはビル1階

◆とんてん館コーディネーター 橋本 千枝子さん

入館料100円で一日楽しんでいただけるように、ストレッチ、麻雀、卓球などを実施しています。皆さんがこの場所で新しい出会いや、生きがいを見つけて元気になってくださることが嬉しいです。



認知症予防の講話



ロコトレ体操



◆ささゆりカフェ代表 野村 絹子さん

ささゆりカフェでは講話や、脳トレ、ロコトレ体操など行っています。認知症を予防し、いつまでも住み慣れた自宅で生活してほしいとの思いで開催しています。参加費100円ですので、気軽に参加していただきたいです。



【ささゆりカフェ】

場所

洞戸福祉センター
(洞戸市場773)

【寺子屋カフェいちょう庵】

場所 観修寺(小屋名974)



ロコトレ体操



【ほのぼの体操】

場所 武芸川福祉センター
(武芸川町八幡1537-1)



【ほっこりサロン】

場所 関キリスト教会(美和町8)

【あおぞら山カフェ】

場所 板取老人福祉センター(板取6503)

「通いの場」 利用者の声



一人ではなく、仲間と一緒に体を動かすことが楽しいです。同年代の人が集まり、同じ悩みを共有できて嬉しいです。

◆青木 敏子さん



参加して友達ができることが一番嬉しいです。どこで会ってもすぐ声をかけてもらえるようになりました。

◆佐藤 えいさん

参加者の中で最高齢になりますが、毎回参加しています。教わった体操は自宅でも実践しています。

◆尾関 春雄さん



「通いの場」で

ときめき

きらめき

いきいき

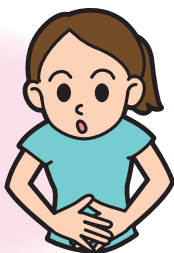
せきし

ロコトレ体操を勧めています

ロコモティブシンドローム(加齢とともに骨や関節、筋肉などが衰え、介護が必要になるリスクが高くなる状態)を予防するためのトレーニングがロコトレ体操です。

ときめき体操

ウォーミングアップと
クールダウン



きらめき体操

座った姿勢で
ロコトレ



いきいき体操

立った姿勢で
ロコトレ



「通いの場」への支援①

希望する団体に関市ロコトレ体操のDVDを無料配布

※専門職がいなくてもDVDを見ながら体操に取り組むことができます。

ロコトレ体操DVDを用いた活動が始める際に、体操の実技指導の講師として理学療法士や健康運動指導士を派遣します。

【ロコトレ体操普及のための機器購入費用の助成】

ロコトレ体操のDVDを再生するための機器がない団体には、その購入費用の一部を助成します(1団体1回のみ)。※ご希望の団体は購入前に照会先までお問合せください。

「通いの場」への支援②

住民主体の通いの場事業補助金交付

月2回以上、高齢者の通いの場の活動に取り組む団体に対して、講師を依頼した際の謝礼や交通費に関する補助金を交付します。

※詳しくはこちら▶▶▶



認知症カフェ補助金交付

認知症カフェを実施する団体に対して、活動を支援するための補助金を交付します。

※詳しくはこちら▶▶▶



「通いの場」は気軽に無理なく通うことができる場所です。

通いの場で介護予防に取り組み、自分の健康は自分で守りましょう。

「通いの場に参加してみたい」

「物忘れがひどくなった」「そろそろ介護が必要かな……」などの
ご相談は各地域の包括支援センターにご連絡ください。



地域包括支援センター	担当地区	電話番号
中央第1地域包括支援センター	安桜・倉知	23-0660
中央第2地域包括支援センター	旭ヶ丘・下有知	23-5320
中央第3地域包括支援センター	瀬尻・広見・千疋・小金田・保戸島	28-2208
中央第4地域包括支援センター	富岡・田原・桜ヶ丘	24-8580
西地域包括支援センター	板取・洞戸・武芸川	45-2002
東地域包括支援センター	富野・武儀・上之保	40-1001

照会先 高齢福祉課(☎23-9007)