

▼ 護者の方でご用意ください。  
▼ 申込方法 電話・ファックス  
▼ 受付時間 9時～21時(火・土曜日)  
▼ 主催 ゆめはれつと会

〒 090-0000 旭川市 旭川南 1-1-1

ハイキング

長命寺(近江八幡)ハイキング  
深緑の美しい季節に近江八幡市の長命寺へ一緒にハイキングを楽しみませんか。約10kmのコースを歩きます。どなたでもご参加いただけます。

▼ 日時 6月9日(火) 8時30分～18時頃

※小雨決行  
▼ 集合場所 高島保健センター

▼ 定員 50人(先着順)

▼ 参加費 3,000円(当日徴収)

▼ 募集期間 5月29日(金)まで

▼ 申込方法 電話

▼ 主催 男性グループ「やんちゃおやじの会」

〒 090-0000 旭川市 旭川南 1-1-1

☎(09)80008

マキノ児童館5・6月の教室受講生募集

木のおもちゃに触れてみませんか?  
▼ 日時 5月30日(土) 10時～正午

▼ 対象者 市内在住の小学生  
※1・2年生は保護者同伴  
兄弟での申し込みの場合は、兄弟で1人とさせていただきます。

▼ 定員 15人(定員になり次第締切)

▼ 参加費 無料

▼ 募集期間 5月23日(土)まで

▼ 持ち物 金づち

▼ 対象者 市内在住の小学生

▼ 定員 10人(定員になり次第締切)

▼ 参加費 300円

▼ 募集期間 6月13日(土)

子どもの体験活動サポーター養成講座

子どもたちの体験活動がより安全で豊かなものとなるよう、子どもの体験活動サポーター養成講座の第1回目(全7回)を開催します。お気軽にご参加ください。

▼ 日時 6月14日(日) 9時～正午

▼ 場所 高島市消防本部

▼ 内容 救急救命

▼ 参加費 無料

▼ 募集期間 5月29日(金)まで(要事前申込)

〒 090-0000 旭川市 旭川南 1-1-1

☎(09)4458

森林セラピー 『びわこ水源の森案内』 養成講座

森林セラピー基地『びわこ水源の森たかし』で、森林セラピープロダクトのガイドを行う『びわこ水源の森案内』の養成講座を開催します。多くの受講者をお待ちしています。

▼ 日時・場所 5月24日(日) 9時～15時30分

森林公園くつきの森

6月13日(土) 9時30分～15時30分

朽木いきものふれあいの里

6月20日(土) 9時30分～15時30分

朽木いきものふれあいの里

6月28日(日) 9時30分～16時

森林公園くつきの森

▼ 対象者 20歳以上(定員)40人

▼ 内容 森林療法講座  
運動療法講座  
メンタルヘルズ講座など

▼ 受講料 1,000円/日

▼ 募集期間 5月20日(水)まで

▼ 申込方法 電話、ファックスまたはメールで住所、氏名、年齢、連絡先を農林水産振興課まで

▼ その他 講座の詳細は、受講希望者へ改めてご連絡します。

〒 090-0000 旭川市 旭川南 1-1-1

☎(09)8511

☎(09)8519

✉norin@city.takashima.shiga.jp

知っていただくなら

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、65歳以上の方が、介護保険の要支援や要介護状態にならないよう、また要介護状態となってもできる限り地域で生活できるように「高齢者」「介護者」「地域」を支援する拠点です。主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師が協働して皆さんの支援を総合的にを行います。「どこに相談したらいいのかわからない」といったことでもご相談ください。悩みに応じて

適切なサービスや制度の利用を紹介します。

- ・ 介護や健康、福祉のこと
- ・ 高齢者の権利を守ること
- ・ 高齢者の虐待を防止すること
- ・ 元気づくりの支援
- ・ 暮らしやすい地域づくり
- ・ 自分らしく、いつまでも元気に暮らしていただくために、ご相談をお待ちしています。

元気カレッジ5・6月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。良いとわかっていてもなかなか一人では続けにくい体操も、このような機会を上手に活用すると楽しく取り組みます。体操を中心にお口の健康づくりや低栄養予防の工夫など、総合的な介護予防の内容になっています。

5月と6月のテーマは「転ばぬ先の体力づくり」です。

▶ 時間 10時～12時 ▶ 持ち物 お茶、タオル  
※申込不要 地域包括支援センター ☎(22)0193

場所	開催日
安曇川保健センター	5月11日(月)・6月8日(月)
やすらぎ荘(新旭)	5月15日(金)・6月19日(金)
高島保健センター	5月18日(月)・6月29日(月)
やまびこ館(朽木)	5月22日(金)・6月12日(金)
今津保健センター	5月25日(月)・6月5日(金)
マキノ保健センター	6月1日(月)・6月15日(月)



介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

〒 090-0000 旭川市 旭川南 1-1-1  
☎(22)0193 ☎(22)0292  
市役所別館1階 JR近江今津駅西側

家族介護教室へお越しく下さい!

高齢者を介護されている方や、高齢者や介護者のサポートに関心のある方々を対象に家族介護教室を開催します。介護に取り組む方の気持ちや工夫は色々です。参加者の様々なお話を聞きながら、日々の介護の中での迷いや悩みを話し合ってみましょう。学習や情報交換の時間を持つことで、自宅に帰ったときの気分はきっと違うはずです。

今年度は11回の開催を予定しています。午前中は自己紹介や話し合い、午後からは専門家を交えて勉強会や話し合いをします。個別相談もお受けします。

- 【第1回】5月27日(水) 「認知症についてのお話」 講師/松田桜子医師(琵琶湖病院)
- 【第2回】6月18日(木)
- 【第3回】7月16日(木) 「みんなで介護について話しましょう」 講師/山崎雅也認知症専門指導士(特別養護老人ホームやまゆりの里)

- ▶ 時間 11時～15時頃
  - ▶ 場所 安曇川公民館
  - ▶ 参加費 昼食代(1,000円程度)
  - ▶ 申込方法 開催日前日までに地域包括支援センターへ申し込み
- ※第4回目以降の会場は、市内保健センター等を予定しています。

生活機能評価を受けましょう

「基本チェックリスト(おたっしや問診)」の結果、生活機能の低下が疑われる方に、生活機能評価受診券をお送りしています。健康診査に合せて生活機能評価を受けてください。

生活機能評価は、早期に心身機能の低下に気づき、効果的に介護予防に取り組むために行うものです。心身の変化を「トシだから・・・」とそのままにせず、積極的に介護予防に取り組み、自分のやりたいことができる豊かな生活を送りましょう。

注意…社会保険や健保組合、共済組合などの加入者の健康診査は、加入されている健康保険から示される方法で受診してください。

元気生活 暮らし 介護予防ワンポイント

肩から手首を伸ばす (からだのひずみをとる体操)



- ①からだの前で指を組んで、頭の上へゆっくり上げる。
- ②手首を返し伸ばす。10秒静止してゆっくり戻る。
- ③できれば、②のあと、組んだ手を頭の後ろへ下ろし、胸を張る。

横曲げもしてみよう (わき腹をやわらかくする体操)



- ①からだの前で指を組んで、頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ、わきを伸ばし3秒くらい静止しゆっくり戻る。左右繰り返し行う。