

『高島あしたの体操』で
いきいき健康、介護予防！



「高島あしたの体操」
をうまかせたかー
詳しくはNPOのホームページ
おしあてをかわりなれど。

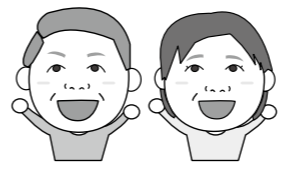


『高島あしたの体操』に取り組み
れている地域が増えています。
年齢とともに、足腰に痛み等のト
ラブルが発生することで、運動や外
出を控える、そこから閉じこもり傾
向になる、筋力の低下が起るとい
うような悪循環におちいることも少
なくありません。

身近な地域で『高島あしたの体操』
に取り組まれることで、よく知った
仲間とワイワイ楽しみながら交流
し、筋力の低下を予防することがで
きます！ 何歳になっても筋力アッ
プします！

参加者の声

- 「自分たちでできて手軽だな」
- 「地域で介護予防に取り組みたい」
- 「靴下をたったまま履けるようになった」
- 「歩く姿がすっきりするようになった」



「歩きやすくなった」

～住みやすい地域を自分たちで作ろう！～
まかせてサポーター養成講座

調理や掃除、買い物代行や話し相手、草刈りや通
院介助など、皆様のご協力を必要とされる高齢者
の方々のサポーターになっていただけませんか!!
安心してサポーターとして活動いただけるように、
サポーター養成講座を開催します。

日時 10月15日・22日・29日・11月5日
各水曜日 19時15分～21時15分
場所 今津ヴォーリズ資料館(今津町今津175)
定員 20人
受講料 1000円(ワンドリンク付き)
内容 介護保険について、認知症サポーター養成講
座、高齢者によく起きる事故や対応策、やさ
しく学べる傾聴の心得等
☆全日程を終了された方には、修了証を発行します。
申し込み・お問い合わせ
NPO法人 元気な仲間 たすけあい高島
☎(20) 1313

家族介護教室

介護にお悩みの方
一緒に学びませんか？

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護
経験のある方、介護に関心のある方。皆さんで情
報交換しませんか！今回は介護者のリフレッ
シュとして、マッサージを体験していただきます。

日時 10月9日(木) 11時～15時
場所 丸八百貨店(朽木市場838番地)
内容 11時～ 情報交換
13時～
「日々の疲労対策！
自分でできる簡単マッサージ」
講師 三矢 美保氏

申し込み・お問い合わせ
10月8日(水)までに、各地域包括支援センター
までお申し込みください。お弁当(1,000円
程度)を注文される場合は、併せてお申し込みく
ださい。午前または午後のみ参加も可能です。

北部健康いきいき応援センター

☎(22) 5101・・・今津保健センター
☎(22) 0193・・・地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎(32) 4413・・・安曇川保健センター
☎(32) 2520・・・地域包括支援センター

認知症 みんなの笑顔で 支えよう！

みんなで理解
認知症

みんなで支え合おう

市内の要介護認定者のうち、半数の
方に認知症の症状があり、見守りや何
らかの支援が必要な状況です。

さりげない手助けや声掛けなど、地域の
理解と支えがあれば、認知症の方やその家
族も安心して、自分らしい暮らしを続ける
ことができます。

だれもが住み慣れた地域でいつまでも安
心して暮らしていける、そんな地域づくり
をみんなで目指しましょう。

市では、認知症になっても安心して
暮らせるまちづくりを目指してさまざ
まな取り組みをしています。

- ・認知症の方のひとり歩き(徘徊)の実態調査
- ・多職種を交えたネットワーク会議
- ・認知症高齢者の方が行方不明になったときに
早期発見できるよう援助するしくみづくり
- ・介護を一人で抱え込まず精神的な負担が軽減
できるよう、認知症に関する知識や介護サー
ビス、介護方法などを伝える家族介護教室や
ケアメン(男性介護者)の会
- ・地域での認知症への理解を広めるために、認知症
フォーラムや認知症サポーター養成講座の実施

のぼり旗を作成！

認知症理解の啓発をさらに進める
ため、キャッチフレーズ『認知症み
んなの笑顔で支えよう！』を用いた
のぼり旗を作成しました。

のぼり旗は、認知症サポーター
養成講座を受けていただいた企
業や、介護保険サービス提供
事業所などに配布していま
す。認知症に理解のあるお
店や事業所の
目印です。



来場
の
子
ども
たち
には
風
船
を
プ
レ
ゼ
ン
ト
♪

高島市民病院まつりへぜひお越しください

高島市民病院
びょういんだより

昨年大変好評でした、病院まつ
りをさらにパワーアップして今年
も開催します。たくさんのお越し
をお待ちしています。

日時 10月18日(土)
12時30分～16時

場所 高島市民病院 健診棟

☆入場無料
※病院まつりにお越しの方は
駐車場無料になります

健康講座「転倒予防について」

【時間】13時～13時45分
【場所】大会議室
【講師】理学療法士 木下 正太
整形外科医長 榎尾 崇

地域医療を市民の皆様と共に考える会

地域の病院・診療所・介護の代表者と共に湖西
の医療について語りましょう。

【時間】14時～15時45分
【場所】大会議室
【パネリスト(順不同)】

- 森田 豊氏(マキノ病院 理事長・院長)
- 瀬本 喜啓氏(今津病院 院長)
- 本多 朋仁氏(医療法人かおり会 理事長)
- 武内 美英子氏(高島市訪問看護ステーション 所長)
- 杉本 恭一氏(湖西介護支援専門員連絡協議会 会長)
- 高山 博史(高島市民病院 院長)

体験コーナー ※一部ご紹介

- ★ドクター&ナースになりきろう！
…白衣を着て写真撮影会
- ★薬剤師になろう！
…処方箋を基に自分だけのお菓子のお薬をつくりま
- ★顕微鏡で色々みてみよう！
…体の不思議、顕微鏡の世界は情報がいっぱい
- ★誰でもできるスポーツテスト
…体力測定機器を使用し総合的な体力評価を行います
- ★内視鏡・腹腔鏡操作体験 等

模擬店コーナー ※有料、小雨決行

- ★フランクフルト、★ポン菓子、お餅つきも
★射的、★スーパーボールすくい等 あるよ！

相談コーナー

健康相談、食事相談 等

スタンプラリーでさらにもう1回できる

☎ 病院まつり実行委員会
☎(36) 0220

模擬店コーナー
一回無料券
平成26.10.18
高島市民病院まつり
でのみ有効