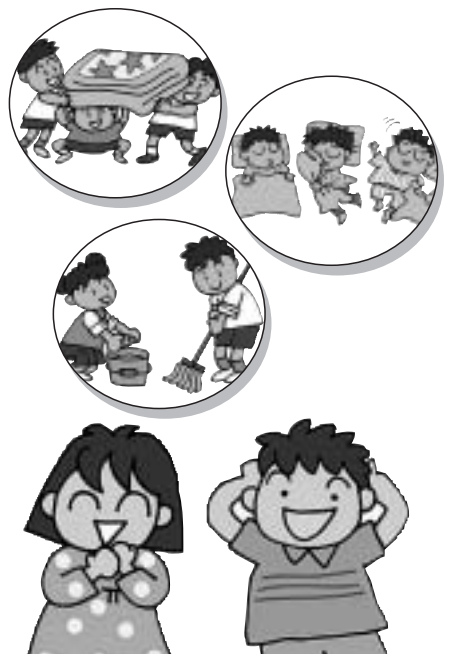


地域の元離れて 何でも一人で 地域で育む「高島こども」の宿

地域で育む「高島こども」の宿とは、地域の集会所や公民館などの宿泊できる施設から、子どもたちが学校に通い、食事や身支度などを自分の力でやり遂げたり、異年齢のつながりの中で活動したり、お互いに学び合い、力をつけていく取り組みです。また、子どもの主体的な活動を地域の大人の方に見守っていただき、地域ぐるみで子どもたちを育てていきます。



「みんなうちの子 地域の子」の実現を

- ◆概要
 - 単位・主体 各地域行政区単位で小学校PTA地区委員を中心に「こどもの宿推進協議会」を組織する。
 - 期間 課業期間中の7泊8日程度
 - スタッフ 保護者や各種団体、ボランティア、有志
 - 対象 小学校4～6年生児童
 - 人数 一実施単位15人程度
 - 開催場所 集落集会所・寄宿舍・公民館等

- ◆合宿時の生活
 - 宿へ戻ってからの生活については、子どもたちが協力して自分の力でやり遂げます（スタッフは子どもの活動には手を貸さず、見守りを中心とします）。
 - お風呂は宿泊場所にあれば利用しますが、もらい湯や体育施設のシャワー等、各地域で可能な方法をとります。
 - 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけます。

- ◆計画
 - ・今年度は、市内で16か所程度の「こどもの宿」を計画しています。
 - ・順次、実施か所を増やしていく計画です。

- 「こどもの宿」のねらい
 - 自分のことは自分で
 - ともに生活する喜び
 - 地域の子どもは地域で



「高島こどもの宿」は、通学合宿の名前で知られ、全国的に広がりがつつある取り組みです。広がりを見せている大きな理由は、この活動によって、次のような効果が期待できるからです。

子どもの「自分のことは自分でやる気持ち」が強まります。また、地域での子どもと大人とのつながりが深まります。さらに、親が家庭教育について考え直す機会にもなります。

高島市では、心豊かで、たくましい子どもたちの育成に、非常に大切な活動であると考えています。

あなたの地域で、「高島こどもの宿」に取り組んでみませんか。

実施を希望される場合は、青少年課までご連絡ください。今回、はじめての地域が多いと思いますが、子どもが人数が多かったり、少なかったり、あるいは実施する場所の問題など、課題がありましたらご相談ください。

青少年課 ☎(33)44588

いきいき 元気生活 応援します! シリーズ22

介護予防をはじめよう!

心身の様子は日々変化しています。高齢になると、今までできていたことも少しずつしにくくなったり、出来なくなったりしていききます。そこから、「老化だから仕方ない」「年だから…」とあきらめてしまいがちです。でも、それはもったいないと思いませんか? 心身の機能は使わなければ低下していく一方です。「適度に動かし、手入れをする」ことで本来の力を取り戻します。

いろいろなことに喜びを感じいくつになっても、いろいろなことに喜びを感じながらいきいきと生活できるように、介護予防をはじめましょう。

「介護予防」といっても決められた方法はありません。教室に通い、体の使い方を教わることもひとつの方法です。また趣味のサークルを楽しむこともよいですね。それらのことを続け、元気な生活を実現できることが介護予防なのです。

市では介護予防をすすめるために様々な教室を計画しています。自分にあった教室をぜひ活用してください。

【元気づくり高齢者】

健診のおたっしや問診・生活機能評価の結果により、要支援・要介護状態になる可能性のある方（元気づくり高齢者）を対象に介護予防教室をご案内します。



元気づくり運動（トレーニングマシン使用）教室	トレーニングマシンを使いながら足腰の機能低下を防ぐ3か月間、計24回の教室です。会場はいきいき元気館です。
元気づくり運動教室	身の回りにあるものを使いながら足腰の機能低下を防ぐ3か月間、計12回の教室です。
元気づくり栄養教室	低栄養を改善する学習を4か月間、計5回のシリーズで行います
お口の元気づくり教室	かむ・飲み込むといったお口の機能の向上について計5回のシリーズで学習します。
元気づくりデイサービス	個人の課題に合わせ運動機能の向上にむけたプログラムを提供します。

【おたっしや高齢者】

高齢者の皆さんの介護予防を応援します。

元気カレッジ	各地域ごとに年間9回開催します。体操や食事の工夫、お口の手入れなどについて学びます。
出前元気カレッジ	地域へ講師が出向き、シリーズで地域ぐるみの介護予防活動を支援します。
出前講座	地域やグループへ講師が出向き、体操や食事の工夫、お口の手入れなどの講座を開催します。

介護予防教室 元気カレッジ6月の予定

実施日	会場	内容
6月6日(金)	やすらぎ荘(新旭)	創って感動! 広がれ人の輪
6月9日(月)	今津保健センター	転ばぬ先の体力づくり
6月16日(月)	安曇川保健センター	創って感動!
6月20日(金)	朽木保健センター	広がれ人の輪
6月23日(月)	マキノ健康福祉センター	転ばぬ先の体力づくり
6月30日(月)	高島保健センター	創って感動! 広がれ人の輪

※「創って感動!」は各開催日の1週間前までに参加申込必要。ハサミとお手ふきを持参。(それ以外は申込不要)

※今年度は5月16日(金)からスタートします。詳しくは5月1日号をご覧ください。

参加費 無料

開催地 地域包括支援センター ☎(22)0193 NPO法人どんどこ ☎(20)2301

家族介護教室 5月の予定

介護している方や、介護に関心のある方の教室です。

開催日および場所 5月28日(水) 新旭保健センター

時間 11時～15時

内容 「認知症になった方を介護する」

費用 無料(昼食代実費負担) 講師 琵琶湖病院 松田椋子医師

開催地 地域包括支援センター ☎(22)0193