

包括支援センターだより

第43号 H29.3.1 発行

「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、介護予防に取り組みましょう！

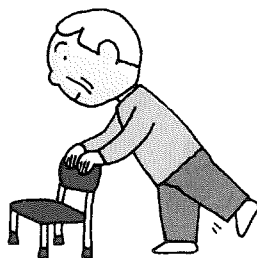
閉じこもり・うつ予防

外出を増やし、自分の
楽しみを見つける



運動器機能向上

足腰の筋力を鍛えて転
倒を防ぐ



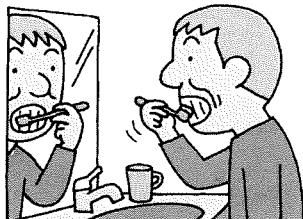
認知症予防

生活習慣を改善して、
発症を遅らせる



口腔ケア

歯と口の健康を保ち、
心身を元気に



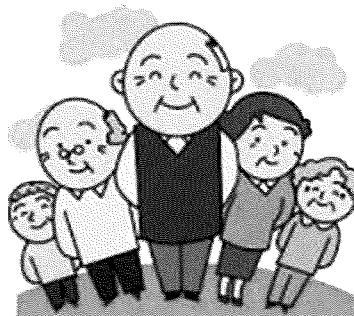
低栄養予防

しっかりと食事を取り、
免疫力をつける



まだまだ元気で
いたいわ!!

いつまでも、元気に自分らしく
暮らし続けるために、思い切って
教室に参加してみませんか！



※総合事業申請が必要な教室と、65歳以上であれば誰でも参加できる教室があります。詳しくは中面をご覧ください。

～藤崎町の介護予防教室をご紹介します！自分の健康のために参加してみませんか！～

総合事業の該当者が利用可能です（介護予防生活支援サービス事業）

脳トレ教室（通所型サービスB）

ボランティア団体「脳トレ^{さくら}咲楽」が、簡単な「読み書き」「計算」と、数字盤という教材^{がくしゅう}を使った楽習や、簡単な運動、仲間と交流など楽しく過ごせるようお手伝いしています。



H29.1 常盤会場にて

毎日家でも簡単なプリントをやっています。
友達も増え楽しいですよ！

○藤崎：毎週 金曜日
9:30～11:30
藤崎老人福祉センター
○常盤：毎週 火曜日
9:30～11:30
常盤老人福祉センター

皆さんと一緒に
楽習でき、
とても楽しい
ですよ！



サポーターさん

65歳以上の方ならどなたでも参加できます（一般介護予防事業）

にこ²わい²（にこにこわいわい）教室

NPO法人藤崎町体育協会が、健康運動指導士の小関先生の協力のもと、リズム体操や、ストレッチ、ふじさき生き生き健康体操などを行っています。タオルやお手玉を使ったお楽しみトレーニングもあります。

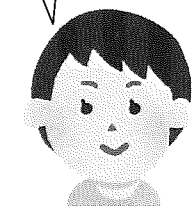


H29.1 藤崎会場にて

参加者同士仲良くなり
「輪」が広がりました。
とても楽しいですよ。

○藤崎：隔週 火曜日
9:30～11:00
藤崎老人福祉センター
○常盤：隔週 木曜日
9:30～11:00
常盤老人福祉センター

楽しく
笑いながら
やりましょう！



こせき しゅんこ
小関 潤子先生

筋力あっぷ教室（通所型サービスC）

医療法人ときわ会が、運動機能が低下し介護が必要な状態にならないよう一人ひとりに3ヶ月の短期集中プログラムを作成し、ストレッチ運動等の筋力アップトレーニングを行っています。



H29.1 ときわ会病院にて

・畑作業が楽になりました。
・立ったままでくつしたがいける
ようになりました。

○藤崎：毎週 月～木曜日
14:00～15:30
藤崎診療所
○常盤：毎週 金曜日
10:30～12:00
ときわ会病院

身体を
動かせば
元気になるし、
仲間とで
きます！



はら ちさや
原 長也先生

げんき教室

社会福祉法人千栄会さんふじが、簡単な手工芸、調理教室、遠足などを通じて閉じこもり防止や生きがいづくりを行っています。軽い体操や脳トレもあります。

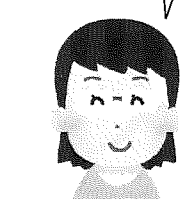


H29.1 常盤会場にて

教室に来てから気持ちに
「ハリ」が持てるようになりました。
今日の作品はこれ！

○藤崎：隔週 火曜日
9:30～12:00
藤崎老人福祉センター
○常盤：隔週 木曜日
9:30～12:00
常盤老人福祉センター

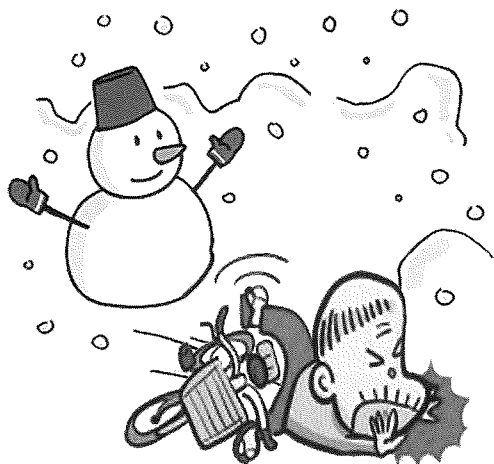
楽しく
過ごせるよう
工夫しています。
気軽にどうぞ！



おおやま くみこ
大山 久美子先生

《教室に関するお問い合わせ・相談は、役場介護保険係 ☎ 75-3111 または、地域包括支援センター ☎ 65-4155 までお願いします。》

雪道の自転車利用は危険です



道路に雪がないから大丈夫！今日は暖かく雪が解けているから平気！と自転車に乗っていませんか？油断は禁物です。

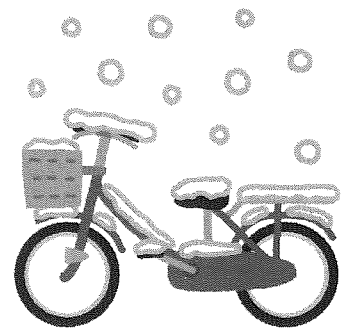
雪道の自転車利用は、

- ・積雪や路面凍結
- ・わだち等にハンドルをとられバランスをくずす
- ・道幅がせまく車道に大きくはみだす

など、交通事故にあう可能性が高くなります。

自分の安全のためにも、みんなの安全のためにも、自転車は道路の雪が消えてから利用しましょう。

ただし、雪が消えて自転車を利用する前にはブレーキなどの点検をしましょう。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル ☎0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日
時 間 午前8時15分～午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

