

高齢者サロンの輪が広がっています！！
～仲間とつながり、ますます健康に～

高齢者サロン（集いの場）とは、元気で自分らしい暮らしを実現するため、高齢者が集い、仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりの場です。

●ふまねっと運動

網を踏まないように慎重に歩きます。「運動」「認知」に効果があると言われています。



●ますけん大運動会

顔じゃんけんや吹き矢ゲームで盛り上がりました。楽しく笑い合うことで、口周りの健康をさらにアップ！



●チョコットの会

介護予防の運動や体操、講話など、気軽に楽しんで学べるちょこっと集まれる場です。



●いただきますの会

みんなで食事を楽しみます。食事前に口の体操、脳トレや専門職の方の講話など、さまざまなことを学べます！



◆ますけんファイルお持ちですか？

町では、体力測定や健診結果をつづり、自分の健康状態や活動の振り返りに活用できるように、「ますけん（ますます健康）ファイル」を作りました。集いの場でお会いした方に1人1冊渡しています。配り始めて3年目になり、既に町内の高齢者の約10人に1人が持っています。これからもより多くの方に配布したいと思っています。



基本チェックリスト									
被保険者番号（ ）		記入日（ ）		年		月		日	
氏名	男 女	生年月日	M	T	S	年	月	日	（ 歳 ）
住所	告知安町		電話						
No	質問項目		回答（いづれかに○を お付け下さい）						
1	バスや電車ですぐ外出していますか		0. はい	1. いいえ					
2	日用品の買物をしていますか		0. はい	1. いいえ					
3	預貯金の出し入れをしていますか		0. はい	1. いいえ					
4	友人の家に訪ねていますか		0. はい	1. いいえ					
5	家族や友人の相談にのっていますか		0. はい	1. いいえ					
6	階段をすすりや壁をつたわずに昇っていますか		0. はい	1. いいえ					
7	椅子に座った状態から立ち上がる際に立ち上がっていますか		0. はい	1. いいえ					
8	15分位続けて歩いていますか		0. はい	1. いいえ					
9	この1年間に転んだことがありますか		1. はい	0. いいえ					
10	歩行に対する不安は大きいですか		1. はい	0. いいえ					

●「基本チェックリスト」で
自分の健康を知ろう！！

集いの場では、自分の生活や健康状態を振り返る「基本チェックリスト」を実施しています。

回答を通し、日常生活の活動状況をはじめ、運動や栄養、^{こうくう}口腔、認知機能などから、自分の強みや苦手になってきたことを把握できます。

●町の高齢者に多い課題は
「運動」「口腔」「認知」

現在までの基本チェックリストを集計したところ、町内の高齢者の多くが「運動」「口腔」「認知」の課題に該当するという結果が出ています。

この予防策として、集いの場に参加することは効果的です。集いの場では、参加者が主体となって内容を考えています。要望があった際には、社会福祉協議会や町保健指導係・地域包括支援センターが連携し、課題に合わせた内容を提案します。「運動」の課題には運動や体操・ストレッチを行い、「口腔」の課題には口周りを使ったレクリエーション、「認知」の課題には脳トレになるクイズなど、楽しみながら介護予防や健康増進ができるプログラムを一緒に考えて実施しています。

●個別での訪問や相談も行っています

集いの場や基本チェックリストを通じて、日常生活で困るような課題がみられた際には、直接個人の方に連絡し、対応するサポートも行っています。家庭訪問などでお会いし、その方の状況に合わせた支援を相談できます。集いの場や個別相談を通じて住民の方々の生活が充実し、ますます健康でいられるよう応援します。

☎福祉医療課保健指導係 ☎ 22 - 1144
☎地域包括支援センター ☎ 23 - 0500

ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

※ 4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

1月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 1月16日（木）
きらきら広場（1歳） 1月23日（木）
のびのび広場（2・3歳） 1月30日（木）

各広場とも10時から節分の飾り作りと誕生月のお子さんの誕生会を行います。

■申込／12月2日（月）9時30分～



子育て講座「ボクシングエクササイズ」

リズムに合わせてボクシングの動きを楽しみませんか？

○日 時：1月21日（火）10時30分～11時30分
○場 所：子育て支援センター※託児あり
○講 師：知野靖子氏
○持ち物：タオル、飲み物（2人分に分けて用意）

※動きやすくはだしになれる服装

■申込／12月9日（月）9時30分～



子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377

開所時間 9時30分～12時、13時～16時

休 所 日 日曜日、祝日