

「ふまねつと運動」は、50㊦四方のマス目でできた『あみ』を床に敷き、あみを踏まないように歩く運動です。この運動は、あみをよく見てゆっくり一歩一歩、慎重に歩くことで歩行機能の改善や注意力および記憶力、集中力の向上が期待できます。運動が苦手な方にもお勧めしている運動です。

町では、ふまねつと運動の教室を、春と秋の年2回開催しています。週1回のふまねつと運動を8回、教室の初回と最終回に体力測定を行う全10回のコースです。

「ふまねつと運動を週1回、8週間続けたところ、歩行と認知機能の改善が観察された」という研究報告があります。

参加者の半数以上に、参加前後で歩行や認知機能の維持改善が見られ、「つまずきが減った」「自然と足が上がるようになった」など喜びの声が挙がっています。また、教室内の参加者同士の交流も盛んで、楽しく笑いながら和やかな雰囲気です。

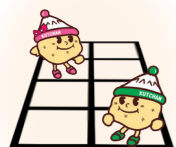
「ふまねつと運動」の教室案内
健康づくりにお役立てください

5月から始まる『ふまねつと運動』の参加者を募集中です

- 対象者 / 65歳以上の町民で、これまで春か秋のクールへの参加が1回もしくは、初めての方向
- 時間 / 13時30分～15時
- 場所 / 保健福祉会館（北3東4）
- 募集人数 / 先着20名
- 参加費 / 無料
- 締め切り / 5月18日(月)

日程	内容
5月25日(月)	体力測定
6月1日(月)	ふまねつと運動①
6月8日(月)	ふまねつと運動②
6月15日(月)	ふまねつと運動③
6月22日(月)	ふまねつと運動④
6月29日(月)	ふまねつと運動⑤
7月13日(月)	ふまねつと運動⑥
7月21日(火)	ふまねつと運動⑦
7月27日(月)	ふまねつと運動⑧
8月3日(月)	体力測定

問 福祉医療課保健指導係
☎ 22-1144



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!」という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

春の遠足のお知らせ ※雨天中止

- 日 時：6月11日(木)9時45分～12時
- 集合場所：中央公園
- 内 容：消防署見学と中央公園でピクニック
- 持 ち 物：お弁当、飲み物、敷物、ごみ袋、着替え、虫刺され対策
- 遠足申込 / 5月11日(月)9時30分～

子育て講座「ボクシングエクササイズ」

- ボクシングの動きを楽しみませんか?
- 日 時：6月16日(火)10時～11時
- 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

子育て講座「ママにも出来るチャイルド前髪カット」

- 美容師さんから前髪カットの仕方を教えてもらいませんか? その場でお子さんの前髪もカットしていただけます。
- 日 時：6月30日(火)10時～11時
- 場 所：子育て支援センター
- 講 師：そらいろプロジェクトの皆さん
- 持ち物：飲み物
- 参加費：無料
- 申込 / どちらの講座も申込は5月11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～17時
休 所 日 日曜日、祝日

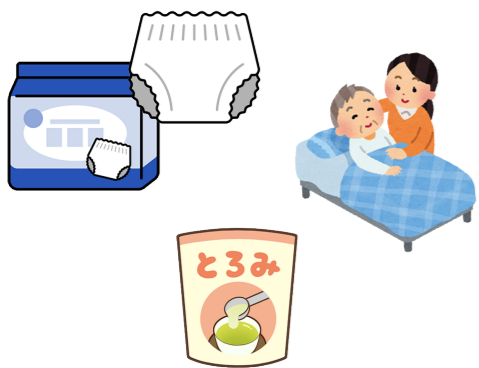
俱知安町家族介護用品支給事業について

俱知安町では在宅生活での重度介護を必要とする高齢者に対し、経済的・身体的負担軽減を目的に介護用品給付券を支給しています。

- 対象者 / 次の①～④すべてに該当する方
- ① 俱知安町に住民票がある
- ② 要介護認定4または5を受けている
- ③ 対象者本人が住民税非課税であること(生活保護世帯は対象外)
- ④ 介護保険施設に入所・入院していない

品 目	介 護 用 品
トイレ関連用品	紙オムツ、紙パンツ、尿とりパット、介護用消臭剤、介護用使い捨て手袋
スキンケア関連用品	清拭用品、ドライシャンプー
口腔ケア関連用品	介護用口腔ケアブラシ、介護用口腔ケア綿棒、介護用保湿ジェル、介護用口腔ケアウェットシート
嚥下補助用品	トロミ剤

- 給付品目 / 左の表のとおり
- 支給金額 / 月額6250円
- 申請方法 / 地域包括支援センター(窓口⑦)で受付しています。対象となる方の介護保険証をお持ちください
- 支給方法 / 町内指定事業者などへ給付券を提出し、介護用品を受け取ります



問 地域包括支援センター
☎ 23-0500