



介護予防

いつまでも、**元気**で、生きいきと！

趣味と生きがいづくり講座

生きがいのある生活を送るため、竹細工・陶芸・太極拳大正琴などを月2回程度、通いながら学べます。

◆教養講座(しあわせ学級)

日常生活で役に立つ講演会や簡単な健康体操・レクリエーションなどを行います。

■場所／岩瀬・真壁福祉センターにて定期的に開催。(活動費などは実費になります。)

桜川市の高齢化率

- (65才以上人口)
- ・H28 現在 30% (約 13,000人)
- ・H37 推測 35% (約 13,500人)

いつまでも元気に住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには、「健康であること」が大切です。そのためには元気なうちから予防対策に取り組み、自分にあった活動を無理せず続けることで、「介護」が必要ない生活を手にしましょう。

今回、介護予防の取り組みを紹介し、皆さまの積極的な参加をお待ちしています。

生きいきサロン

地区公民館などで、地域の皆さんが協働で活動内容を企画決定し、共に運営していく仲間づくりの活動です。

現在、岩瀬地区15箇所・大和地区1箇所・真壁地区4箇所で開催しています。

身近に交流できる場があることで、閉じこもりや寝たきりなどの防止につながります。

元氣アップ塾

高齢者の健康寿命を延ばすことを目的に、月1回・6か月単位の教室を開催します。各回とも軽い体操と歯・栄養・薬などの講話と脳トレを組み合わせた教室です。

■対象／65歳以上で介護予防の知識を増やし体力づくりをしたい方

■場所／岩瀬・真壁福祉センター

筋力アップ塾

「膝が痛い」「腰が痛い」などの症状があっても、いつまでも自分で活動できるように、筋力・体力を維持したい高齢者向けに運動中心の教室を月2回・6か月単位開催します。

■対象／65歳以上で運動制限のない方、市の基準に該当する方

シルバーリハビリ体操

指導士会

生き生きサロンや地区の集会などに出向き、高齢者の介護予防推進のために考案された体操指導を実施しています。

高齢者クラブ

地区単位で68団体のクラブが元気に活動しています。地域の見守りや清掃などの社会奉仕活動や輪投げなど会員の交流活動を行っています。

高齢者の皆さまを支える、地域包括支援センターを

「ご存知ですか？」

高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して生活できるように様々な支援や相談を行っています。

例えば、「最近、足腰が弱くなってきた」「外出が減って閉じこもりがちになった」「もの忘れが多くなった」「どうすれば介護が使えるの?」「家族の介護どうしよう」「近くに頼れる人がいない。もしもの時どうしよう」「お金の管理ができなくなってきた」「徘徊しているような人がいる」「もしかして虐待では?」など介護・福祉・医療など関係機関と連携して問題解決のお手伝いをします。

■問合先／高齢福祉課「地域包括支援センター」(☎0296-73-4511直通)、桜川市社会福祉協議会(☎0296-76-1357)

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった
・食事の支度が大変だ
などの心配ごとはございませんか?

・具合が悪くなった時に心配だ
・退院した後の生活が不安だ
などの心配ごとはございませんか?

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

軽費老人ホーム(ケアハウス) **グリーンヴィラ** 0296-55-1029 桜川市真壁町田1428

あなたの側で、誠実に、忠実に。

Digital Digital Print Co.Ltd.

ISO CERTIFIED

株式会社 **デジタル印刷**
TEL 0296-54-2626 (代)
FAX 0296-54-2724

www.digital-54-2626.com