



介護予防

65歳以上の町民を対象に、介護の必要な状態になることを予防するとともに、いつまでもいきいきと自分らしく地域の中で暮らせるよう、身近な地域で介護予防に取り組んでいます。

健康教室「すまいるあっぷ」

健康教室「すまいるあっぷ」は、いつまでも元気に住み慣れた場所で過ごしていくための介護予防教室です。介護予防体操や軽運動を通じて健康増進を図り、また、地域住民の交流の場でもあります。

スタッフがお手伝いしながら、参加者が主体となって活動しています。

- 会 場 お住まいの行政区会館
- 日 時 10：00～11：30

月曜日	橋本区・弥生区
火曜日	菊水区・花月区
水曜日	みどり区・青葉区・徳富区
木曜日	中央区・大和区
金曜日	文京区・総進区

- 参加費 無料
- 送迎費 希望者のみ往復100円（片道50円）
- 対 象 65歳以上の町民
- 内 容 体操、レクリエーション、脳トレ など

お問合せ 社会福祉協議会ボランティアセンター（改善センターみらいえ内） ☎74-5343

地域全体で高齢者を支える仕組み ～介護予防サポーターの役割～

高齢になったとき、病気や障がい、要介護、認知症の状態になったとき、介護保険制度をはじめとするさまざまな制度によるサービスを利用することができます。

しかし、制度によるサービスでは対応できなかつたり、解決が難しい問題があります。地域の人と交流を持ち、生き生きと暮らし続けていくために、助け合い活動が大きな役割を果たします。

そのような地域の担い手として養成講座を受講した「介護予防サポーター」が、「すまいるあっぷ」のお手伝いなどを行っています。

介護予防サポーターは、見守り支援、買い物・外出支援、居場所づくりなどさまざまな場面で期待されています。

- お問合せ
社会福祉協議会ボランティアセンター（改善センターみらいえ内） ☎74-5343

地域リハビリ活動支援事業

最近、運動器といわれる、骨、関節、筋肉、神経などに気になる点はありませんか。

空知中央病院リハビリテーション専門職の先生が、各行政区自治会館に定期的に伺い、悩み解決のお助けをします。

楽しい日常生活を長く送るための簡単な運動や体のしくみなど、皆さんと理解を深めませんか。

- 対象者 町内にお住まいの高齢者（概ね65歳以上）の方
- 開催日 行政区ごとに年4回 13時00分～14時30分
- 場 所 各行政区自治会館
- 参加費 無料
- 講 師 空知中央病院理学療法士または作業療法士

お問合せ 保健福祉課子育て・福祉グループ（役場内）

☎72-2035



「すまいるあっぷ」の様子