



「ええげえし」＝「相返し」秩父地域の方言で「助け合う・支え合う」ことを意味します。

第15号（年4回発行）

H25. 12. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字皆野1420-1

電話 62-1233

題字：書道クラブ「若竹」茂木幸子 様

# 健康のために 「み～な公園」を利用しよう！

10月28日（月）に、第7長生クラブの会員のみなさんと一緒に、健康運動器具の勉強会を行いました。会員のみなさんは、日ごろ、グランドゴルフで体を動かしています。終わった後に腕や足腰のストレッチができる健康運動器具を体験していただきました。「こりゃ～、いいねえ～。」なんてワイワイ楽しくできました。健康運動器具は、ストレッチから筋トレができるものまで全部で15種類あります。体力に合わせて正しく使うことが大切です。習ってみたい方は、グループやお友達を誘って当センターまでご連絡ください。



【写真】保健師のアドバイスを受けて、楽しく体験できました。

## 『認知症』を考える ～認知症サポーター養成講座～

10月10日（木）に皆野中学校2年生91名、同月31日（木）に悠う湯ホームデイサービス家族会等22名が認知症サポーター養成講座を受けました。新たに113名の認知症サポーターが誕生しました。中学生は、認知症の劇や話を見て聞いて、グループで話し合いました。『優しく話す』『本人の身になり考える』『責め立てない』など大変良い意見がたくさん出ました。家族会は、秩父中央病院の野澤謙二氏（精神保健福祉士）を講師に迎え、認知症予防や治療も含めてお話していただきました。講座は、企業・団体・寄り合いなどに出向きます。問い合わせ申込みは当センターまで。



【写真左】社会福祉協議会の職員による寸劇。



【写真右】中学生のグループ活動の成果発表。

## 「母さん助けて詐欺」(振り込め詐欺)に気をつけて

10月1日(火)、長生荘で行われた「ふれあい広場」にて、埼玉県警察本部の「防犯指導班ひまわり」、秩父警察署の警察官より、防犯や交通事故防止について劇やお話がありました。特に振り込め詐欺は、今年9月末現在、埼玉県だけで459件、12億239万円も被害にあっています。油断と思ひ込みは危険です。被害にあわないように、日頃から家族や近所の人と連絡を取りあいましょう。



【写真左】:「防犯指導班ひまわり」による振り込め詐欺防止の演劇。埼玉県警察本部(さいたま市)から遠い所ありがとうございました。

【写真右】:秩父警察署交通課の警察官から交通事故に遭わないようにアドバイスを受けている様子。皆野町は、11月7日現在で1081日交通死亡事故ゼロが続いています。

<地域包括支援センターからのお知らせ>

★地域でいきいき生活している高齢の方の情報をお待ちしています!!★  
自薦・他薦を問いません。

★地域活動情報を募集しています!!★

地域の寄合や行事など活動している団体を把握しています。地域社会の繋がりを通じて介護予防に一役買うような活動をぜひおしえてください。

(問合せ) 皆野町地域包括支援センター

TEL 62-1233(内線115・116) FAX 62-2791

## 地域包括支援センターはこんな仕事をしています

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れたところで安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。

介護保険サービスの利用方法、介護予防、認知症相談、保健・障害者・高齢者福祉、権利擁護、そのほか生活に関する不安や悩みなど  
いろいろな相談に応じます。気軽にお電話・ご来庁ください。

## 高齢者のよろず相談所

### 皆野町地域包括支援センター（健康福祉課内）

電話 62-1233 内線 115・116

#### 【編集後記】

今号はみなさんにうれしい報告です。ナント！・・・11月6日（水）埼玉教育会館（さいたま市）にて、約100名の埼玉県内市町村職員などの前で・・・それも1時間もかけて・・・「み～なねっとわーく」（高齢者見守り支援ネットワーク）の取組みを紹介できたのです。高齢化率30%を超える超高齢社会の皆野町。皆野町が、これから超高齢社会を迎える都市部の地域づくりの先駆けとしてお手本になる可能性を秘めているのです。特に認知症について、町民から各種団体や企業まで、**みんなで支えていこうとする取組み**が埼玉県で好評価を受けています。これは、日ごろからのみなさんの活動成果であります。

発表後は拍手喝采（パチパチ）。「なに？その取組み。」「認知症って？」という方は、これからもこの紙面を通じてお知らせするので、ぜひ読んで協力してくださいね。もちろん、発表の中に皆野町の特徴や観光もバッチリ盛り込んで宣伝してきましたよ。（^o^）／

介護支援専門員 新井康弘