

地域包括支援センターだより

ええげえし

「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16号（年4回発行）

H26. 3. 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」 高橋千春 様

「私の療養手帳」を発行しています

秩父郡市のお住まいの方を対象に発行しています。私たちの身近な医療・介護・福祉サービスを一体的に管理できます。各種サービスを利用するとき、医療機関の医師や看護師・薬局の薬剤師・介護サービス提供事業所等のケアマネジャーや介護士などに見せると情報を共有してくれます。さらに、エンディング・ノート機能まで搭載しているので、今までの自分、これからの自分、人生の終着駅に着くまでどうしたいか、どうしてほしいかを大切な人に伝えておくことができます。

当センターで発行しています。

ぜひ、お気軽に手にとってみてください。

お問い合わせ：地域包括支援センターまで



らくらく健康塾募集します。

介護予防運動指導員による、ひとりひとりの体力に合った体操ができます。生活の中に少し運動を取り入れるだけで、筋力の維持向上、脳の活性化が期待できます。友達づくりもできますよ(^o^)/

4月から、みなさんの要望にお応えして火曜日初級コースを新設する予定です。たくさんの方の申込みをお待ちしています。

◎次のいずれかの1コースを選択できます。

①火曜日・初級コース（新設）

期 日：4月15日～7月22日の毎週火曜日（全13回）

＊4月29日、5月6日はお休みです。

時 間：9時30分～11時00分

②金曜日・初級コース

期 日：4月18日～7月11日の毎週金曜日（全13回）

時 間：13時30分～15時00分

③金曜日・上級コース

期 日：4月18日～7月11日の毎週金曜日（全13回）

時 間：10時00分～12時00分

①・②・③共通

場 所：総合センター

対 象：65歳以上で、日常生活がおおむね自立している方（要介護認定者は対象外です。ごめんなさい<m(__)m>）

内 容：ボールやバンドを使用したストレッチ、自宅でもできる健康体操

定 員：25人

参加費：無料

送 迎：会場まで交通手段がなく、送迎が必要な方は申込み時にご相談ください。

持ち物：動きやすい服装

運動用シューズ、お茶、タオル

申込み：3月22日（金）までに

当センターへ

電 話：62-1233

（健康福祉課直通）



高齢者水中ウォーキング教室に参加してみませんか。

水中運動は水圧や浮力を利用し、膝や腰に痛みがある方でも効果的に筋肉を鍛えることができます。また、水をつかまえることで握力を強くすることもできます。ふわ～り浮いて気持ちがよくなります。

①今の身体を維持するコース（一般）

内 容：水中ウォーキング、水中体操、ゲーム

定 員：25人

②膝や腰の痛みをやわらげるコース（リハビリ）

内 容：支えられながらの水中ウォーキング

定 員：5人

①・②共通

期 日：4月15日～6月17日の毎週火曜日（全8回）

時 間：13時30分～15時00分

場 所：ふれあいプール・ホット

対 象：65歳以上

参加費：無料

送 迎：会場までの交通手段が無く、送迎の必要な方は申込み時にご相談ください。

持参品：水着、水泳用キャップ

申込み：3月22日（金）までに
当センターへ

電 話：62-1233
（健康福祉課直通）



<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】

それにしても今冬の寒さは堪えますね。2月8日・14日は大雪でした。秩父観測所で98cmの積雪を記録したとか。とにかく「どか雪」でした。一時、道も電車もバスも止まり、秩父地域全体が『陸の孤島』になってしまいました。もう降らないことを祈ります。それから屋根からの落雪、凍結による転倒に注意しましょう。

ところで、東京にいる友達数人を「秩父極寒ツアー」と称して案内しました。なんでも友達が言うには「秩父の寒さを体験したい。」と。違和感を覚えながらも、リクエストに応じて宝登山・かき氷・氷柱とわざわざ寒いところばかり。一方、夜は地元の旅館に泊まって温泉・大宴会。「あったか・つめた」と大騒ぎ、行く先々の「お・も・て・な・し」にほっこりな2日間。気づけば自分が一番、観光客になっていました。地元の良さを友達が教えてくれました。友達ありがとう。温くなったらまた来いな。

介護支援専門員 新井康弘