

～介護予防と生活支援で地域を笑顔に～

支え合い通信

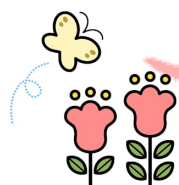
【発行】

滝川市地域包括支援センター
市役所1階 8番窓口

滝川市大町1丁目2番15号

電話：0125-28-8029

発行日：平成31年4月20日 第4号



「支え合い通信」は、地域の支え合い関連の情報（介護予防と生活支援）をお届けします。



今年、市内数か所で「住み慣れた地域で安心して暮らせる」ように「通いの場」「生活支援」について地域での話し合いや活動がスタートしました。話し合いのきっかけに出張講座もありますので是非、ご利用ください。



地域の活動紹介コーナー

江部乙支部の老人クラブが力を合わせ外出の機会を増やします！

江部乙高齢者健康まつり

◆健康の意識を高め、外出の機会を増やして引きこもりをなくし活動的な高齢者を増やすことを目的に開催をしています。

～今年度の開催概要～

日時：2019年2月10日、17日（日）13時00分～

会場：江部乙町コミュニティセンター

内容：10日⇒高齢者と子供の交流、百歳体操の体験

17日⇒健康セミナー、老人クラブ芸能発表会

団体名：江部乙高齢者健康まつり実行委員会

百歳
→
体操
の
体験



高齢者
←
と
子供
の
交流

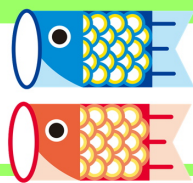
健康セミナー



老人クラブ芸能発表



【生活支援体制整備事業】



地域の活動紹介コーナー



いきいき百歳体操

通いの場

【いきいき百歳体操とは】

いつまでも元気で過ごすための体力づくりを目的とした体操です。

週一回続けるだけで、筋力・体力の向上だけではなく、長く歩けるようになる、立ち上がりが楽になるなどの効果が期待できます。

体操の効果だけではなく、地域とのつながりや閉じこもり予防も目的として、市の養成講座を修了したサポーター（ボランティア）さんが教室の運営を行っています。

内容：週1回 合計45分

いきいき百歳体操（30分）

かみかみ百歳体操（15分）

参加方法：申し込みや予約は必要ありません。

直接、実施会場までお越しください。

対象：滝川市民の方※運動に制限のある方は、主治医にご相談してください。

実施場所：市内26か所

※詳しくは保健センター ☎24-5256まで

みんなくる会場の様子



サポータースキルアップ研修会の様子

◆3月4日（月）13時からサポーター68名の方が参加し、脳トレと生活支援コーディネーターから地域の活動紹介・助け合いカードを実施しました。



●【お問い合わせ先】

● 滝川市地域包括支援センター 市役所1階 8番窓口

● 滝川市大町1丁目2番15号

● 電話：0125-28-8029 FAX:0125-26-5166