

コラムでスタディ! No.30

～いつまでも元気で、若々しく暮らすために～

介護予防とは特別なことではありません。日常生活を活発にし、自分のできることの範囲を広げていくことや、生きがいや目標を持って、生き生きと暮らしていくことが大切です。

鏡野町でも色々な取り組みが進んでいます。

コツコツ・長く・楽しみながら体操を! ハツラツサークル

歩いて行ける範囲で介護予防・認知症予防に取り組む、地域の集いの場です。

1回40分程度の筋力強化体操を週に1回程度取り入れることで足腰の筋肉を強くすると共に、地域の仲間と一緒に取り組むことで近所の顔なじみの人達と集う楽しみもあります。

地区によって開催曜日や時間も違い、色々な工夫をされています。

お問い合わせ先 鏡野町地域包括支援センター
電話:(0868)54-2984 FAX:(0868)54-0505



住民参加型の地域の助け合い活動! 生活応援隊

ボランティア意欲を持つみなさんの「ちょっとした時間」を活かし、ゴミ出しや掃除、買い物等日常生活で困っている方のお手伝いをして、生活を支える活動です。

お手伝いが必要な方・お手伝いができる方がそれぞれ登録しています。

お問い合わせ先 鏡野町社会福祉協議会 鏡野地域福祉センター
電話:(0868)54-1243 FAX:0868(54)-3699

楽しみながら介護予防! せわあない会でごなかま

町が指定した施設等でボランティア活動をすると、てごポイントがたまる制度です。
みなさんの知恵や特技を地域で活かしてみませんか?

【てご活動の内容例】

- レクリエーションや行事の手伝い ○芸能披露 ○話し相手や見守り ○読み聞かせ
- 食事の配膳・下膳 ○散歩や外出の手伝い ○洗濯物の整理 ○施設内の清掃や草取り など

お問い合わせ先 鏡野町役場保健福祉課介護保険係(担当:井手) 電話:(0868)54-2986 FAX:(0868)54-2891

■お問い合わせ先
鏡野町保健福祉課 介護保険係 担当:和田 電話(0868)54-2986 FAX(0868)54-2891