

♡心の健康づくり

いつまでも元気に生活を送るためには、『体』の健康に加えて大切なものが、『心』の健康です。

体が健康であっても、家に閉じこもり、人との交流が減ると、気分も落ち込みがちとなり、結果として、介護が必要となってしまうケースがあります。

これまで培ってきた豊かな経験や知識・技能を生かした活動に取り組んだり、新たな文化・スポーツ活動に積極的に参加することで、普段の生活の中に楽

しみや生きがいが生まれ、毎日の活力につながります。

「まだ元気だから」、「交流はちょっと苦手」という方も、一歩外に出て、楽しみや生きがいを探してみませんか。

身近にある介護予防

市内では、仲間とカラオケを楽しんだり、『岡志別の森運動公園』などで、パークゴルフやウォーキングなどで汗を流している方を多く見ます。

また、市では、市民活動セン

市の介護予防事業に参加してみませんか

市は、自主的に介護予防活動が実施できるよう、地域の活動を支援する一般介護予防事業を行っています。65歳以上の方であれば、どなたでも利用できます。家の外に出て、家族以外の方と話すなど、交流をもつことは、介護予防にとっても効果があるとされています。同じ地域に暮らす方などと一緒に介護予防に取り組むきっかけとして、気軽に利用してみませんか。

※詳しくは、高齢・介護グループまで問い合わせください。

シニア元気アップ講座

『転倒予防』を今年のテーマとして、リハビリテーションの専門職による体力測定を実施し、体の変化を数字で確認することができます。

通いの場リーダー研修

町内会や老人クラブ、サロン、サークルなどで、介護予防活動を広めたいと考えている方を対象として、介護予防体操やレクリエーションなどの教え方を学ぶ研修会です。



通いの場リーダー研修

介護予防教室出前講座

市が委託している事業者が、団体の活動場所に伺い、介護予防体操やレクリエーションの方法などに関する講座を開催します。

また、団体などで自主的に介護予防活動を行うことができるようにアドバイスなどを行います。

住み慣れたまちでの暮らしを支える『地域包括支援センター』

地域包括支援センターは、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるようさまざまな面から総合的に支援するための総合相談窓口です。本人はもちろん、家族や友人など、どなたからでも相談をお受けします。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

あおい(愛桜)
(☎0511)

登別市登別東町3丁目1-2



担当地区 常盤町・中央町・幌別町・千歳町・来馬町・札内町・新栄町・幸町・富浦町・登別本町・登別港町・登別東町・中登別町・上登別町・登別温泉町・カルルス町

ゆのか
(☎2106)

登別市片倉町6丁目9-1
しんた21内2階



担当地区 富岸町・青葉町・若山町・大和町・緑町・川上町・鉱山町・桜木町・片倉町・新川町・富士町・柏木町

けいあい
(☎5005)

登別市鷺別町2丁目32-1



担当地区 鷺別町・美園町・上鷺別町・若草町・栄町・新生町

元気な明日

か、市民会館を主な会場として、性別や年齢に関係なく、社会や文化、歴史など、さまざまな分野を学ぶことができる『登別市ときめき大学』を開催しています。

※広報のぼりべつでは、毎号

「のぼりん」で行われる催しを紹介(今月号は28ページに掲載)していますので、ご覧ください。



活動内容や参加する人数、目的はそれぞれですので、自分に合った活動を見つけることから始めてみましょう。

「いつまでも元気で暮らしたい」という願いは、皆さんに共通した願いではないでしょうか。毎日のちょっとした生活のちょっとした心掛けが、明日の健やかな暮らしにつながります。介護予防は、一朝一夕にはできません。無理をせずに長く続けていくことが大切です。介護予防の方法は、人それぞれですので、身近な場所ですぐにできる介護予防を見つけて、将来の自分や家族のために始めてみませんか。毎日の積み重ねが、明日の元

気をつくりまします。