

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)とは  
地域主体の助け合い・支え合い活動が出来るような「地域づくり」の輪をつなぐために活動しています。

## ☞ 増えています「住民主体の通いの場」！！

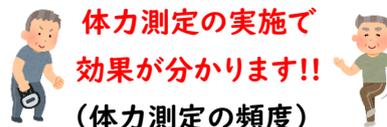
新たに2地区（港町・昭和通）で住民主体の通いの場（いきいき百歳体操）が始まりました。通いの場は体力の維持向上だけでなく、住民同士の触れ合いを通して、認知症予防や住民同士の支え合いが生まれる土壌になります。地区に通いの場がある方は是非ご参加ください。通いの場が無い地区は、新たに取り組んでみませんか？



港町



昭和通(若葉会)



体力測定の実施で  
効果が分かります!!

(体力測定の頻度)

- ▷ 開始月 ▷ 3か月後
- ▷ 1年後 ▷ 2年後

百歳体操に使用する「DVD」と「重り」は福祉課で貸し出しがあります。

## ☞ 住民主体の通いの場情報交換会を開催しました。



6月24日に住民主体の通いの場情報交換会を開催し、日頃より介護予防活動へ取り組む12団体から22名の方が参加されました。

体力測定や体組成計の体験を行ったところ、足腰の強さが標準以上の方が殆どでした。また、参加者全員、実年齢よりも体内年齢が若いという驚きの結果が出ました。10歳以上若い方も多数おられ、通いの場での運動効果が実証されました。

## ☞ えがおカフェ「よってみらんね」開催しています。

えがおカフェ「よってみらんね」は、住民主体で運営する、皆で繋がりが支え合える場です。楽しく話しに来ませんか？

開催日：毎月最終金曜日 10時～11時30分

開催場所：老人福祉センターひじり

参加費：100円（コーヒー代として）



自由参加です。  
お気軽にお越しください。  
※申込み不要



## ☞ インフォメーション：すらっ糖クラブ会員 募集中!

開催日：月3回 (10:00～11:30)	内容： 道具を利用したの体操	対象者：40歳以上 会費：1,000円/月
--------------------------	-------------------	--------------------------

すらっ糖クラブへの問い合わせ：子育て・健康課 健康づくり係 ☎0952-82-3186

👉 令和6年度 介護予防・生活支援サポーター養成講座

# 受講者募集

役立ち情報を  
ギュッとまとめた4日間

期 間： 9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
の4日間(各13時~16時10分) ※19日のみ13時~14時30分です。

開催場所： 大町町総合福祉保健センター美郷

講 師： 公益財団法人さわやか福祉財団

さわやかインストラクター 江口 陽介 氏、他

対 象 者： 大町町内在住の方

ボランティア活動に興味関心がある方(誰かの役に立ちたい方)

住民主体の通いの場の運営に携わっている方

定 員： 20名(無料)

申込期間： **8月13日(火)~30日(金)まで**



こんなにすごい住民同士の支え合い・コミュニケーション上手になる  
安全運転講習・お口の健康で長生き・健康でいる為の身体づくり  
認知症について学ぶ・介護保険制度を知る・効果的な介護予防  
心肺蘇生とAED・先輩ボランティアの活動を知ろう・やってみようボランティア  
※カリキュラムの詳細は大町町のホームページをご覧ください。

あなたの参加、待ってます!!



問い合わせ・申し込みは

「大町町地域包括支援センター 福祉課」まで

(先ずはお気軽にお問い合わせください)

## 〈編集後記〉

子どもの頃は夕立がよくやってきました。夕方、風が冷たくなるとカエルが一斉に鳴き始めます。雷鳴が聞こえたかと思うと、音を立てて夕立が来たものです。遊びをやめ、大急ぎで縁側に逃げ込みました。雷も鳴って怖かったけど、一雨過ぎると涼しくて、あたりは雨上がり特有の匂いに包まれました。そんな、夕立には何だか優しさがありました。

最近子どもの頃に経験した夕立は来なくなりました。暑い日にはゲリラ豪雨ではなく、涼しさを連れて優しい夕立が来ればいいのになあと思います。(溝口)



発行/大町町地域包括支援センター(福祉課内) 住所/大町町大字大町5000番地(美郷内)

電話/(0952) 82-3187 FAX/(0952) 82-3060

写真...向かって左より

輪ちゃん(生活支援コーディネーター) 桑原・溝口・中島

