

りん 輪ちゃん だより

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)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。

新年あけましておめでとうございます。旧年中も町民の皆さまには大変お世話になりました。昨年を振り返ると、新たに高齢者向けのシルバーe スポーツ教室の開催、「おおまち健康体操」の制作など、皆さまのご支援、ご協力のおかげで、充実した活動を行うことができました。ありがとうございました。高齢化の進展がいちじるしいなかであって、安心して暮らせる大町町にしていくために、今年も元気いっぱい頑張りますので応援よろしくをお願いいたします。（輪ちゃん一同）

☞ 「介護予防・生活支援サポーター養成講座」開催！

これまでボランティア活動に参加されてきた方や、ボランティア活動に興味ある方などが参加され、住民同士の支え合い活動や介護予防活動の大切さについて理解を深めてもらいました。参加された皆さんの今後の活躍を応援しています。



☞ 大町町×美里町 eスポーツで交流会を行いました。

熊本県美里町で高齢者eスポーツに取り組む方と、大町町シルバーeスポーツ教室参加者の交流会を行いました。美里町へ遠征し、交流団体戦を行いました。結果は5-1で大町町の大勝利！それぞれの町の参加者同士で楽しく交流が図れました。



☞ 「おおまち健康体操」放送しています。

自宅に居てもテレビを見ながら体操ができる、「おおまち健康体操」を放送しています。みなさん、おおまち健康体操に取り組んで、元気に楽しく過ごしましょう。

毎朝 8時30分～ ケーブルワンで放送中

放送内容：介護予防のための5分間の体操番組

※YouTubeの大町町公式チャンネルからも動画を視聴できます。

大町町ホームページ内「大町町のいま」に案内記事が掲載されています。

ぜひ、ご覧になって、一緒に体操に取り組んでみてください。



☞ 縁ジョイ大町クラブ利用者 募集中!

住民ボランティアが運営する縁ジョイ大町クラブの利用者を募集しています。体操から買い物まで行え、利用者からも大好評です。利用するには要件がありますので、詳しくは輪ちゃんまでお尋ねください。

活動内容：(いきいき百歳体操・レクリエーション・買い物・送迎)



各地区で開催、住民主体の通いの場
各地区の公民分館で開催

取り組もう！
介護予防！



団体名	活動日	活動内容	開催場所	対象年齢
畑ヶ田百歳会	毎週水曜日 10:00～	いきいき百歳体操	畑ヶ田分館	65歳以上
大谷口老友会	毎週火曜日 13:00～	いきいき百歳体操 茶話会・レクリエーション	大谷口分館	65歳以上
道金町	毎週火曜日 10:00～	いきいき百歳体操	道金町分館	65歳以上
恵比須町 百歳体操クラブ	毎週木曜日 10:00～	いきいき百歳体操 茶話会・レクリエーション	恵比須町分館	65歳以上
高砂町	毎週水曜日 10:00～	いきいき百歳体操	高砂町分館	65歳以上
中島地区老友会	毎週火曜日 10:00～	いきいき百歳体操	中島分館	65歳以上
泉町スマイル クラブ	毎週木曜日 10:00～	いきいき百歳体操	泉町分館	65歳以上
わかば会	毎週金曜日 13:00～	いきいき百歳体操	宮浦町分館	65歳以上
ひまわり会	毎週金曜日 13:30～	いきいき百歳体操 茶話会・レクリエーション	本町分館	65歳以上
いきいきクラブ	毎週火曜日 13:00～	いきいき百歳体操 茶話会・レクリエーション	下大町分館	65歳以上
ふれあいサロン 心老(こころ)	毎週水曜日 10:00～	いきいき百歳体操 茶話会・レクリエーション	A コープ跡地	65歳以上

大町町総合福祉保健センター美郷で開催



団体名	活動日	活動内容	対象者	自己負担	特徴
はつらつ 教室	月3回月曜日 9:50～10:50	(椅子に座って) 介護予防体操、脳トレ、 レクリエーション	65歳以上	1000円/月	70～90歳代 の女性中心
気楽会	毎週月曜日 10:00～11:00	気功教室	どなたでも	1000円/月	60～80歳前 半の女性中心
サロン百華	毎週火曜日 10:00～12:00	いきいき百歳体操、 茶話会、レクリエーション	65歳以上	500円/年	65～90歳代 の女性中心
ますます 元気塾	毎週木曜日 10:00～11:30	(椅子に座って) DVDを見ながら行う体操	65歳以上	無	70～80歳代 の女性中心
すらっ糖 クラブ	月3回木曜日 10:00～11:30	※現在、新規会員募集なし 道具を利用して体操	40歳以上	1000円/月	60～70歳代 男性も参加
ロコモの会	毎週金曜日 10:00～11:30	ロコモ予防のための体操 椅子に座っての体操や マット運動など	65歳以上	6000円/年 途中入会の場 合500円/月	65～80歳代 の女性中心
縁ジョイ 大町クラブ	毎週水曜日 9:30～12:00	レクリエーション いきいき百歳体操 買い物(食料品など)	65歳以上で 要支援1・2 又は 事業対象者	300円/1回	ボランティアに よる送迎あり

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

