

高齢者の元気を支える 介護予防と地域づくり

自分のしたい活動や普通の生活を継続することが、介護予防につながります。いつまでもいきいきと住み慣れた場所で暮らしていくことをめざし、町では元気を保つ介護予防のための教室と、地域における「社会参加」「助け合い」「支えあい」を基盤とした活動を推進しています。

元気を保つ介護予防教室の紹介

～元気にいきいきとしあわせに暮らしていくために、自分で取り組む身体づくり～

●元気なみなさまにお勧めの教室が、4月から新しくなりました。

ウォーキング教室

高原病院の理学療法士が個人の体力に見合った歩き方を指導します。

普段行っているウォーキングをもっと効果的な方法で体力増進したい方にお勧めです。

現在参加者25名。

会場：町民センター

日時：毎週火曜日 10:45～11:45

参加費：無料

参加の希望は随時受付しております。



広い体育館を歩きます。



毎回、理学療法士からのアドバイスがあります。

介護予防教室

高原病院の理学療法士・作業療法士が講師となり、介護予防についての講義、体操、認知症予防のコグニサイズ、ウォーキング指導、座談会などを、6か月かけて行います。

身体機能の評価もします。

介護予防の大切さはわかっているけど1人では始められない方にお勧めです。

第1期（4月～9月）

月2回 第2、第4水曜日 10:00～11:45

参加費：無料 第1期参加者40名。

会場：町民センター

只今、第2期（10月～3月）の参加者募集中。



毎回、講義や実技を交え、内容が充実しています。



理学療法士、作業療法士と身体機能の評価をします。

●健康に少し不安が出てきた方にお勧めの教室も継続して実施しております。
（申し込みが必要です。）

「ズクださざあ」会場：複合福祉施設清泉荘 1コース3カ月・週1回（木曜日） 昼食代 400円

「お達者クラブ」会場：老人保健施設あららぎ 1コース3カ月・週1回（火曜日コース・木曜日コース）

「脳と体の健康」会場：一本松の家（立沢） 1コース3カ月・週1回（月曜日） 昼食代 400円

介護予防教室のお問合せ：
包括支援センター ☎62-8200

地域活動のお問合せ：
富士見町社会福祉協議会 地域福祉係 ☎78-8986 FAX62-6772

地域活動の紹介

～元気にいきいきとしあわせに暮らしていくために、
自分たちそれぞれができることしてみませんか～



富士見町地域元気リーダー

自分自身の健康のため、また地域に住む高齢者の介護予防の活動につながるための知識を仲間と楽しく学び、富士見町に元気を発信しています。昨年、第1期生として45名が認定されました。

次のステップとして現在、**地域元気リーダーフォローアップ研修会**を実施しております。

目的は、各地区でサロンなどを立ち上げ、地域の介護予防・集いの場をつくることです！

社協では、介護予防の学び・実践、サロンなどの立ち上げの相談についてサポートしていきます。

お知らせ：

第2期 富士見町地域元気リーダー養成講座 開講決定！！

H28.10月～H29.3月

（詳しくは社協だより9月号にてご案内します。）

皆さま、ふるってご参加ください！！



サロン

「生きがいづくり」「仲間づくりの輪を広げる」また「地域の介護予防の拠点」として機能する活動です。

地域住民が主体となり、身近なところを拠点に参加者同士で企画運営などアイディアを出し合いながら定期的に開催する集いの場です。



地 区	主 体	頻 度 等	内 容
御射山神戸	地区社協	毎月第3金曜日	3B体操・茶話会
栗生	地区有志	毎週水曜日	介護予防教室
若宮	地区社協	月1回	3B体操・茶話会
乙事	地区社協	毎月第2月曜日	茶話会
立沢	地区社協	毎月第2火曜日	体操教室
富里	地区有志	毎週金曜日	介護予防教室（特定）
富里	地区有志	毎月第2木曜日	だれでもサロン
机	地区社協	月1回（月曜日）	茶話会・軽体操
下蔦木	地区社協	月2回	ヨガ教室
信濃境	地区社協	毎月11日	介護予防教室
池袋	境地区住民	月1回	3B体操
葛窪	地区社協	月1回	3B体操

みんなのえんがわ

自宅や店先、空き家・空き店舗、公民館などを使ってのお茶のみやおしゃべり等、子どもからお年寄りまで気軽に交流できる居場所です。（一部紹介）

えんがわ名	場 所	内 容
あつもり草の会	立沢 一本松の家	第2・第4土曜日 13:30～15:00
五味クリ茶房	五味クリーニング	日・祭日以外毎日
JA乙事	JA乙事店	毎日
境広場	信濃境公民館	第1水曜日 13:30～15:00



ボランティア活動について

ボランティアとは、誰もが、自分でできることを、自分の意志で周囲と協力しながら無償で行う活動のことです。活動を通じて喜びや充実感などが得られ、活動そのものが楽しみになることも！

ボランティアを通じ、様々な人たちと知り合い、協力し合うことで、人のつながりを広げることもできます。

→「活動を始めたいな」「気になるな」と思いましたら、社協へお気軽にお問い合わせください。