

# いきいき通信

第4号

中川町地域包括支援センター

令和7年度最終号



こんにちは。地域包括支援センターです。



「1月いぬる2月逃げる3月去る」という言葉のとおり春に向けて気持ちも落ち着かない季節になってきました。瞬く間に過ぎてしまうそんな季節ですが1日1日を大切に過ごしていきたいですね。さて、今回のいきいき通信で今年度は最後となります。また来年度もみなさまのお力になれるよう尽力していきたいと思っておりますのでどうぞよろしく願いいたします！

## これからのスケジュール

### ●第2回 オレンジカフェ



保健センター（集団検診室）

3/3（火） 11:00～15:00



### ●貯筋体操教室

保健センター（集団検診室）

3/13（金） 13:30～14:45

## 新職員のご紹介



氏名：林 哲也（はやし てつや）

職場：社会福祉係(包括支援センター)

はじめまして林哲也と申します。旭川出身です。ご縁があり中川町地域包括支援センターで働かせていただくことになりました。中川町と町民の皆様のためにお役に立てるように精進してまいります。よろしく願いいたします。

# いきいき教室★活動報告

11/27

第6回 『 笑い転げても転ばない』

## 中川町ねんりんピック開催★

フレイル予防で健康長寿！

- 町保健師の高橋耐子さんに講師として来ていただき「中川町ねんりんピック」として、中川体操・けんこう玉入れ・ご近所さんリレー・大判カルタ・パン食い競争の5つの競技を行いました。今回22名もの方に参加していただき今年度一の参加者数となりました！ありがとうございました！

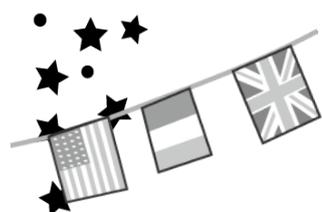
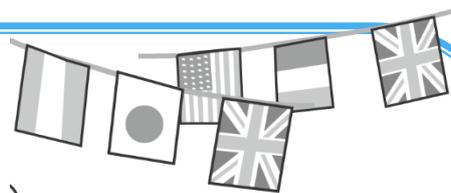
座って行う簡単な体操からはじまり、バトミントンの羽を何個入れられるか挑戦するけんこう玉入れ、2チームに分かれどちらが早く最後の人まで決められた物を回せるか競うご近所さんリレー、棒でタッチ！北海道難読地名大判カルタ、好きなパンを選んで参加賞がもらえるパン食い競争などみなさん笑顔あり、時に歓声もあり、楽しんでいただけました♪

今年度最後のいきいき教室となりました。沢山の方に参加していただき本当にありがとうございました。また来年度、初めての方も男性の方でも大歓迎ですのでお気軽に参加していただけたらと思います。



### 北海道難読地名 カルタクイズ！

ねんりんピックで使用したカルタよりクイズです！  
石狩市にある地名で **濃昼** と書いてなんと読むでしょうか？  
答えは次のページです★  
ヒントは「ご」から始まる名前です。





# 貯筋体操教室



貯筋体操教室では、参加していただくごとに『貯筋通帳』へスタンプを1個押しており、12個たまるとプレゼントをお渡ししています。新規の方、継続してきてくださっている方など参加される方が増えてきているので嬉しいかぎりです。気になるなあ〜という方、お友達と一緒に参加してみませんか？簡単な体操なので無理なく運動することができますよ♪

おめでとう!



名寄市立総合病院理学療法士又村先生と一緒に📷  
またむら

教室の様子



## 又村先生！ 2年間ありがとうございました！

2年間貯筋体操をはじめ、リハビリ訪問、いきいき教室で中川町のためにご尽力いただいた名寄市立総合病院の又村貴大理学療法士が3月で終了となります。幼児から高齢者の様々な体や痛みの心配に対して適切なアドバイスと継続的なサポートをいただき、改善へとつなげることができました。先生の笑顔に元気をもらった方も多かったのではないのでしょうか。本当にありがとうございました！

2年間、大変お世話になりました。皆様とお会いできるのが毎回楽しみです。とても充実した訪問を過ごすことができました。今後とも我々の訪問を快く迎えていただけると幸いです。ありがとうございました。

今まで  
ありがとう  
ございました!



# 知っていますか？



# ケアラーのこと



## ケアラーとは…

ケアラーは子どもから大人まで様々な方がいます。あなたの理解がケアラーを助けるかもしれません。

こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。

※ 現在の日本の介護者の約7割は家族が担っています。

**CHECK** 1つでも当てはまれば「ケアラー」です。自分自身や周りに当てはまる人はいませんか？

障がいのある子どもを育てている

健康に不安のある高齢者が高齢者をケアしている

仕事と介護で精いっぱいではかに何もできない

仕事を辞めてひとりで親の介護をしている

アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている

## ヤングケアラーとは…



本来大人が担うような家事や家族の介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。

障がいや病気のある家族の代わりに、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族の代わりに幼いきょうだいの世話をしている

目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている

日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている

家計を支えるために労働をして障がいや病気のある家族を助けている

**誰にも相談できず、孤立しているケアラーがいるかもしれません。**

家庭内のことから誰にも相談できず、社会的にも心理的にも孤立してしまう方も少なくありません。近くに困っている人がいたら声をかけてください。「自分はケアラーかも」と思う方は、今困ってなくても誰かに話してください。

相談先一覧

子ども相談支援センター  
(北海道教育委員会)  
☎0120-3882-56

児童相談所相談専用ダイヤル  
(北海道・厚生労働省)  
☎0120-189-783

北海道ヤングケアラー  
相談サポートセンター  
☎0120-516-086

頑張りすぎでいませんか？1人で悩まずに相談してください！

中川町地域包括支援センター

01656-7-2813

(役場窓口時間外)

090-5987-5038