

いきいき通信

第1号

中川町地域包括支援センター

令和8年5月発行

こんにちは。地域包括支援センターです。

令和8年度がスタートしました。今年度もいきいき教室・貯筋体操教室などを通して楽しく介護予防できる機会を作っていきますので、ぜひご参加ください。

これからのスケジュール

5月

14日(木) いきいき教室(寿の家)
「健康寿命をのばそう！
～フレイル予防について～」

15日(金) 貯筋体操教室
(5区会館・保健センター)

6月

16日(火) いきいき教室(寿の家)
「ごくごく一般的な口腔内の清掃について」

24日(水) 貯筋体操教室(4区会館)

25日(木) 貯筋体操教室
(保健センター)

7月

8日(水) ふみづき会(保健センター)
「多世代マルシェ開店！～幼児センターのお子さんによる手作りマーケット～」

14日(火) いきいき教室(寿の家)
「はじめてのポッチャ体験
～ポッチャの楽しみ方教えます！～」

16日(木) 貯筋体操教室
(4区・5区会館)

17日(金) 貯筋体操教室
(保健センター)

多世代交流

保健センター集団検診室にて多世代交流を行います。幼児センターの子どもやデイサービスに通う高齢者、多世代が集まり、手作りマーケット(マルシェ)を楽しみます。ぜひご参加ください。

去年は音に合わせて体を動かすリトミックを開催しました。



職員紹介

今年度も
よろしく
お願いします!

中川町地域包括支援センター



センター長：及川



課長補佐：桑原



保健師：高橋



保健師：松田



社会福祉士：林



専門員：播

お困りごとがあればご相談ください。

名寄市立総合病院

氏名：寺田 健吾

職業：理学療法士

今年度から貯筋体操教室での体操や
いきいき教室での講演、リハビリ訪問
で日常生活でのリハビリ方法や介助・
支援のアドバイスをを行います。

利用を希望される方は地域包括支援
センターに随時お問合せください。



活動報告

4/16、4/17 貯筋体操教室

4/16 佐久地区公民館・4区会館

4/17 5区会館・保健センター



年度初め第1回目の貯筋体操教室として「簡单体力チェック」を行いました。握力測定・下肢筋力測定・開眼片足立ち・10m歩行（5m歩行）の4種類を計測し、筋力や体力がどれくらいあるのかを確認しました。昨年に参加された方は今年との比較を行い、計測が終了後に寺田先生から講評をいただきました。また、余った時間でミニ体操教室や個人的な身体のお悩み相談等を行いました。ストレッチや筋トレをやっているうちに身体がぽかぽかしてきて、運動不足の人にも筋力を維持したい人にも効果的だったのではないのでしょうか。毎日続ければ日常生活に必要な筋力が維持されて動きづらさや痛みが軽減される可能性があります。貯筋体操は月に1回の開催しておりますので、ぜひご参加ください。



緊急通報システム

固定電話を使用している方が対象となります。

●『緊急通報システム』ってなに??

急病や事故等の緊急時にボタンを押すだけで消防署に通報できるシステムのことです。画像のような装置をご自宅に設置します。



簡易型緊急通報装置「シルバーホン あんしん SV1」

●誰でも貸してもらえるの??

装置を借りるために申請が必要です。

- ① ひとり暮らしのおおむね65歳以上で身体病弱な方。
- ② ひとり暮らしの重度身体障がいのある方。
- ③ ひとり暮らしで突発的に生命の危険な症状の発生する持病を有する方。
(重度の心疾患、高血圧症、ぜんそく等)

が申請できます。※上の3つ以外でも、同等と認められれば申請できる場合があります。



小電力型ワイヤレスリモートスイッチ5 (送信機)

●お金はかかる??

設置料、利用料は無料です。通話料は電話料金と一緒にNTT 東日本電信電話(株)へお支払いいただきます。また、機器を滅失・破損したときの経費は自己負担です。

●申請に必要なものは??

緊急時の協力員として近隣居住者2名が必要となります。

詳しくは、役場社会福祉係までお問合せください。

成年後見制度

って何？

あなたの家族や知り合いの方

こんな不安や心配を抱えていませんか？



支払いやお金のやり方がうまくできなくなったなあ・・・



私が亡くなった後、障がいのある子どもの将来が心配だわ。



将来に備えて、生活のことや財産管理のサポートをしてくれる人を決めておけたらな。

こんな不安を解消してくれるのが成年後見制度です！



成年後見制度ってどんな制度なの？

認知症や知的障がい、精神障がいなどがあることで、日常生活で心配ごとを抱えたり、困りごとが起こったりすることがあります。そんな方たちが安心して暮らせるように、本人の意思を尊重しながら、生活や財産を守り、契約を代わりに行うなど、さまざまな法的支援を行う制度です。

成年後見制度には、将来判断能力の低下に備える任意後見制度とすでに判断能力が不十分な人を支援する法定後見制度の2種類があります。

どんなことをしてくれるの？

書類の確認や手続き・入院や施設入所の契約手続き・福祉サービス利用のための手続き・定期訪問や見守り・通帳の保管や支払い・家などの財産管理や相続が発生した時の協議や手続き・不利益な契約の取り消し など

本人の思いを大切にしながら、いろいろな手続きを行います。



成年後見制度は…

弁護士



司法書士



社会福祉士



等が後見人となります！

お気軽にご相談ください。各関係機関にお繋ぎいたします。

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