

いきいき通信

第1号

中川町地域包括支援センター

令和7年5月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

令和7年度がスタートして早くも1ヵ月。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。ぜひご参加ください。

これからのスケジュール

5月

15日（木）貯筋体操教室（5区会館）

// いきいき教室（寿の家）
「健康づくりでQOL向上！
～体の痛みの予防・改善～」

16日（金）貯筋体操教室（保健センター）

6月

18日（水）貯筋体操教室（4区会館）

19日（木）貯筋体操教室（保健センター）

24日（火）いきいき教室（寿の家）
「中川町における福祉サービスについて」

7月

16日（水）いきいき教室（寿の家）
「スラックレール体験・コグニサイズ
～踏んで・歩いて・バランス改善！～」

17日（木）貯筋体操教室（4区会館）

18日（金）貯筋体操教室（保健センター）

8月

18日（月）🌸はづき会🌸
（多世代交流会 / 保健センター）

幼児から高齢者まで、多世代が集まって一緒に交流を楽しみませんか。
今年は、音やリズムに合わせて体を動かす『リトミック』をします🎵
ぜひご参加ください。

昨年はゲーム大会
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



保健師：松田



保健師：高橋

社会福祉係：桑原

お困りごとがあればご相談ください。
みなさんよろしくお願いいたします。

●名寄市立総合病院

氏名：又村 貴大(またむら たかひろ)

職業：理学療法士

令和7年度も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

4/17・4/18 貯筋体操教室

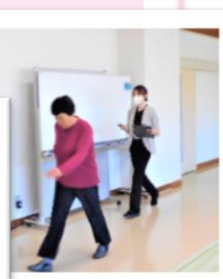
4/17 佐久地区公民館・4 区会館

4/18 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は毎年「簡身体力チェック」から始まり、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。

測定が終わりましたら又村先生から講評の時間になります。昨年以前に参加された方は前の記録と比べることができるので、どのくらい変化があるか参考にできると思います。また来年の体力チェックに向けて無理のない程度に運動してみるのもいいかもしれませんね♪

測定が終わった後の余った時間はミニ体操や個人的な身体のお悩み相談をして過ごしました。貯筋体操は月に 1 回開催しており、どなたでも参加できますのでぜひご参加ください。（予約不要・参加費無料）



緊急通報システム

●『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」



小電力型ワイヤレスリモートスイッチ5（送信機）

●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。

●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㈱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。

地域包括支援センターって 何をしてるところ??



A. 高齢者の介護・健康・権利・暮らし などの相談・支援窓口です。

介護・健康

- 介護保険の申請をしたい
- 今の健康を維持したい
- 介護予防ケアプランを作成したい

など

権利を守る

- お金の管理が不安
- 成年後見制度を利用したい
- 虐待にあっている、虐待をしてしまった

など

地域包括 支援センター

- 高齢者夫婦の親が心配
- 外出する姿がみえなくなった高齢者がいる
- 認知症について知りたい
- サービスや制度の紹介

など

- 地域ケア会議の開催
- 関係機関の連携を支援
- 医療・保健・介護の専門家や地域住民との連携を推進

など

さまざまな相談

暮らしやすい地域

一人で抱えこんでいませんか？
ご相談ください。



●窓口は役場住民課社会福祉係になります●

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