

いきいき通信

第2号

中川町地域包括支援センター

令和8年8月号



こんにちは。中川町地域包括支援センターです。



今年も夏らしい気温になってきました。外仕事に力が入りますが熱中症や脱水症状には十分気をつけてください。

いきいき教室・貯筋体操教室では、生活に役立つ情報・豆知識や体力づくりをみんなで楽しみながら行っています。お気軽にご参加ください。

これからのスケジュール

8月

28日(金) 貯筋体操教室(保健センター)
31日(月) いきいき教室(寿の家)
講話『自分らしくあり続けるために、
今から始める未来の下準備
～エンディングノートの作成～』

Ending
Note

9月

15日(火) いきいき教室(保健センター)
講話『低栄養予防! 必要な栄養が摂れる
～簡単バランス食のポイント～』

試食会もありますよ♪

30日(水) 貯筋体操教室(保健センター)

10月

15日(木) 貯筋体操教室(4区会館)
16日(金) いきいき教室(ちやいむ)
11:00~12:00
『みんなで楽しくウォーキング!
～毎日が楽しくなる歩き方講座～』
16日(金) 貯筋体操教室(保健センター)
27日(火) オレンジカフェ(保健センター)

オレンジカフェ

認知症や介護に関する情報交換、相談ができる場です。お茶を飲みながら、お話しませんか? 誰でも参加でOKです。会場は保健センターです。気軽にお立ち寄りください!

今年は映画鑑賞を行います。各測定コーナーもありますよ♪

いきいき教室★活動報告

5/14 第1回『健康寿命をのばそう！

～フレイル予防について』



リハビリのプロである理学療法士の寺田健吾先生から、健康に暮らしていくコツとフレイル予防についての講話をいただきました。健康と要介護の間にある「黄信号」の段階をフレイルと呼びます。本教室では、参加者のフレイルチェックを行い、予防をするための簡単なストレッチや有酸素運動を行いました。参加者一人ひとりが抱えている身体の衰えの悩みについても寺田先生からアドバイスをいただくことができ、参加者にとってとても有意義な時間となりました。

講話の後には、間違い探しや言葉探し等の脳トレにチャレンジしました。



6/16 第2回『ごくごく一般的な口腔内の清掃について』

中川町立歯科診療所の大荷伸介先生から、お口の中の健康管理について、虫歯や歯周病になりにくいポイントを歯科医師ならではの視点で教えていただきました。近年、歯周病は全身の生活習慣病と密接に繋がっていることがわかってきたそうです。歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げるのが可能だということです。

講話の後には、口腔体操を参加者と一緒に行いました。パタカラ体操とは、誤嚥をふせぐための代表的な訓練方法で、口と舌を鍛えることで食べることや飲み込む機能の向上を目的とする体操になります。音楽に合わせての口腔体操は大変盛り上がりしました。



7/14 第3回『はじめてのボッチャ体験

～ボッチャの楽しみ方教えます！～』

なかがわスポーツくらぶにご協力をいただき、パラリンピックでもお馴染みのユニバーサルスポーツ“ボッチャ”を体験しました。

当日は、ボッチャを初めてプレイする参加者が大多数でしたが、隣の参加者と協力し合うなど、笑い声が絶えない体験となりました。試合形式のゲームも行い、白熱した展開もあったことで、参加者からは「ルールは簡単だけど、戦略性があってすごく面白い」「機会があったらまたやりたい」などの声が多く聞かれました。



7/8 多世代交流事業 「わくわくマルシェ」

多世代交流事業は、誰もが安心して暮し続けることができる地域づくりを目指し、世代を超えた交流の場をつくることを目的に毎年開催しております。本事業を通じて、思いやりの心を育み、中川町の町民同士の見守りや助け合いが広がることを目標にしています。令和5年度から始まりましたこの事業は皆さまの多大なるご協力のもと、今年で4回目となりました。

今回は幼児センターのお子さんによる手作りマーケット「わくわくマルシェ」というレクリエーションを行いました。マルシェとは、フランス語で「市場」を意味する言葉になります。その言葉のように、子どもたちが店員となったお店やワークショップ、ミニゲームコーナーなどで楽しみました。幼児センターのお子さん11名、デイサービスの利用者さん11名、一般の参加者さん9名、それぞれの職員の合計43名のご参加をいただき、あっという間の1時間でした。



多世代交流事業は、毎年夏頃の開催を予定しています。誰でも楽しめる企画を考えていきますので、今後も多くのご参加をお待ちしております！

4/17、5/15、6/24、6/25 貯筋体操教室

貯筋体操では参加12回ごとに景品をプレゼントしています。最近は新規の方や継続して参加してくれる方が非常に多く、賑わっていて嬉しいです。みんなで楽しく、元気に動けるからだづくりをしませんか。



気をつけて！悪質商法と契約トラブル

しまった！困った！と思ったらすぐに相談を!!

【悪質商法の手口】



点検商法

「無料で点検をしています」などと言って家を訪問し、点検後に「このままだと危険」と不安をあおって高額な商品や工事の契約をせまります。

● ここに注意 ●

訪問販売で社名や販売目的を告げないことは法律違反です。その場ですぐ契約をせまる業者は要注意！

送りつけ商法

健康食品など注文した覚えがない商品を「購入した」と言って突然送り付けられ、代金を支払うよう請求書や振込用紙が荷物と同梱されていたりするものです。

● ここに注意 ●

身に覚えがない宅配物は開封せずに受け取りを拒否しましょう。万が一受け取ってしまった場合でも代金を支払う義務はありません。



振り込め詐欺

突然ハガキで「未払いがある」「訴訟を起こされた」と通知され電話をすると「裁判取り下げ費用」などと言って数十万円を請求する。

● ここに注意 ●

裁判所からの通知がハガキで届くことはありません！身に覚えのない請求は無視すること。警察が示談金を要求することはありません！自分だけで判断せず家族に確認すること。

クーリングオフ

訪問販売など法律で定められた特定の取引について、一度契約した場合でも、一定期間は自由に契約を解除することを認めるもの。

だまされやすさ 心理チェック！

- ☐ 自分の周りに悪い人はいないと思う
- ☐ 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- ☐ たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- ☐ 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- ☐ 有名人や肩書きのある人の言う事はつい信用してしまう
- ☐ 人からすすめられると断れない方だ
- ☐ 迷惑をかけたくないの家族にも黙っていることがある
- ☐ 実際、身近に相談できる人があまりいない
- ☐ しっかり者だと思われたい

困った時の
相談先

- ・ 消費者ホットライン 188 (局番なし)
- ・ 警察相談専用電話 #9110 (全国共通短縮ダイヤル)
- ・ 北海道立消費者センター相談専用電話 050-7505-0999

中川町地域包括支援センター

01656-7-2813

月～金(8:30～17:15)