

# 包括支援センターだより

8

## ～地域包括支援センター～

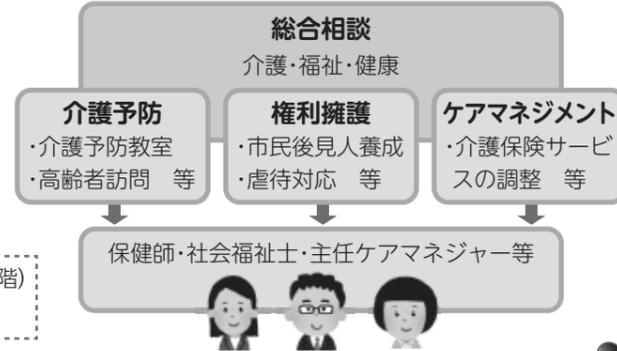
地域包括支援センターとは、高齢者が住みなれた地域で、自立したその人らしい生活を送ることが出来るよう、支援を行っている町の機関です。

主に、介護予防や権利擁護、要支援者のケアマネジメントなどを行っています。

専門職が連携して業務を行っており、介護や福祉、健康等に関する相談もお受けしています。

御船町役場 福祉課 地域包括支援センター(庁舎1階)  
TEL: 282-2911

《高齢者の包括的な支援》



## 『オレンジカフェ すまいる』開設します！

認知症の方を介護されている家族が気軽に集まり、リフレッシュする場として『オレンジカフェ すまいる』が開設されます。

同じ悩みや経験を持つ人同士で、お話ししてみませんか？

「自分だけではなかったんだ…」と感じられるかも知れません。

◆日時 毎月第2・4金曜日 13:30～15:30 (平成28年5月13日スタート)

◆場所 御船街なかギャラリー

◆対象者 認知症や物忘れのある方の家族や本人。

その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。

◆参加費 200円 (お茶、おやつ付)

※昨年度まで、実施していた「認知症の方を介護する家族のつどい」はこの活動に移行します。

主催：認知症家族の会「すまいるクラブ」  
問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911

毎日介護の中で、少しでもホッとする時間を…



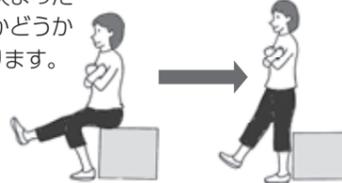
## やってみようロコモ度テスト！

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、「骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態」のことをいいます。

現代では、40歳以上の大半の人がロコモの可能性があるとされており、筋力・柔軟力・バランス力が衰えるとリスクが高くなります。自身の身体の状態をチェックしてみましょう！

### 立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がるかどうかを調べ、主に脚力を測ります。



椅子の高さによって負荷が変わります。目安の高さより低い場合、ロコモになる可能性が大です！

目安の高さ※1

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	片脚 20cm	片脚 30cm	片脚 40cm	片脚 40cm	片脚 40cm	両脚 10cm
女性	片脚 30cm	片脚 40cm	片脚 40cm	片脚 40cm	片脚 40cm	両脚 10cm

※1 各年代の半数の方ができる数値

- ①椅子や台を用意する。
- ②片脚を上げ、上げた足はひざを軽く曲げる。
- ③片脚で反動をつけずに立ち上がり、その状態を3秒間保持する。
- ④反対の脚も同様に行い、左右とも出来れば成功です。

## Library Information

# としょかんだより

町立図書館  
カルチャーセンター1F  
☎ 282-0888

新年度がスタートしました。新しい生活にはもう慣れましたか？

4月には、「こどもの読書週間」が開催されます。

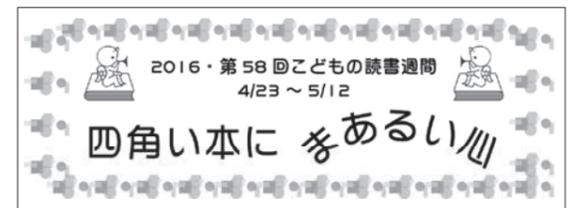
「こどもの読書週間」は、子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所を、との願いから、1959年（昭和34年）に誕生しました。

期間は4月23日～5月12日の3週間設けてあり、図書館・書店・学校を中心に子どもたちに本を手渡すさまざまな行事が行われます。

子どもたち自身が本を読むだけでなく、本の読み聞かせなど、大人も一緒に読書を楽しみ、いろいろな本と出会うきっかけを作りましょう。



2016  
第58回こども読書週間標語→



## 新刊案内

### 《一般書》

題名	作者名
★バビロンの秘文字 I 胎動篇	堂場 瞬一
★ヤバい心理学	神岡 真司
★すごい家事	松橋周太郎

### バビロンの秘文字 I 胎動篇

カメラマン鷹見の目の前で恋人の勤務先が爆破され、未読の粘土板と共に彼女は姿を消す。行方を追う鷹見自身も事件に巻き込まれてしまう。古代と現代を繋ぐミステリー3部作の第1弾！

### 《児童書》

題名	作者名
★かあちゃんえほんよんで	かさいまり
★骨の博物館 恐竜の骨	ロス・コルソン
★かばのペロニカ	ロジャー・デュボアン

### 骨の博物館 恐竜の骨

太古の恐竜たちの世界へようこそ！  
今では会うことのできない何億年も前に生きていた恐竜たちの魅力的な姿をリアルに見せてくれる！

## 図書館の利用案内

4月

は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 開館時間

- 平日(火～金) 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。  
・本は一人3冊まで、2週間借りることが出来ます。  
・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。