

# 包括支援センターだより

13

## ～知っていますか？ ロコモティブシンドローム～

骨・関節・筋肉・神経などの運動器が、衰えている状態のことをロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）といいます。

ロコモが進行すると、要介護や寝たきりになる可能性が高くなります。

御船町でも、介護が必要になった原因の29%をロコモが占めています（平成27年度御船町新規認定者[広報9月号掲載]）。

ロコモを防ぐために必要なのは、筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つことです。

いつから始めても遅すぎるといことはありません。ストレッチやウォーキング、食事など無理のないところから、ロコモ予防を始めてみましょう!!

### ロコモの大きな原因

- 筋力の低下
- バランス能力の低下
- 関節の変形



## オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、気軽に話せる場です。お気軽にご参加ください。介護者が少しでもホッとできる場を・・・♡

・参加費：200円

・主催：御船町認知症家族の会  
『すまいるクラブ』



10月26日 火	場所：子育てふれあい館 時間：13時30分～15時30分
11月 9日 火	
11月30日 火	

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

## 認知症疾患センター相談日

上益城郡の認知症疾患センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

10月19日 火	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分～14時30分
11月16日 火	

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

## 元気クラブカレンダー（11月）

介護予防の教室を各地域で行っています。

●対象者：65歳以上

1日 火	【御船、辺田見、滝川】 場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時
15日 火	
29日 火	
8日 火	【滝尾】 場所：玉虫団地集会所／時間：10時～12時
22日 火	
7日 月	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～12時
21日 月	
10日 木	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～12時
24日 木	
14日 月	【高木】 場所：うさぎクラブ／時間：10時～12時
28日 月	
11日 金	【小坂、陣、豊秋】 場所：小坂分館／時間：10時～12時
25日 金	
17日 木	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～12時
30日 木	
4日 金	【上野】 場所：北田代分館／時間：10時～12時
18日 金	
9日 水	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時
30日 水	
2日 水	【田代西部】 場所：北田代分館／時間：13時30分～15時30分
16日 水	
30日 水	

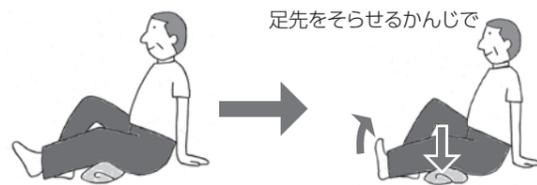
☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

## 家で簡単体操！

### タオルつぶし 膝痛予防

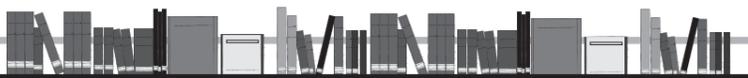
- ①ひざの下にタオルを丸めて入れる。
- ②ひざを伸ばし、太ももに力を入れ、タオルを押しつぶす。5秒間キープする。

ポイント：足首をからだの方に向けるようにすると効果的！



足先をそらせるかんじで

目標：5秒×10回×3セット



Library Information

# としよかんだより

町立図書館  
カルチャーセンター1F  
☎ 282-0888  
休館日/毎週月曜日

10月27日から11月9日は読書週間です。最初に制定されたのは関東大震災の翌年です。昭和に入り廃止に追い込まれましたが、第二次世界大戦後の2年後に再び催されるようになりました。震災や敗戦後に読書週間が行われているのは、先人たちが「本」になにかしらの希望を抱いていたことが感じられます。読書週間は「本を読むことを積極的に推奨する」期間です。年齢や性別に関係なく誰でも楽しめるのが読書です。普段、なかなか本を読む機会のない人も、一冊手にとってみませんか？

## 新刊案内

### 《一般書》

題名	作者名
★ポール・マッカートニー 告白	ポール・デュ・ノイヤー
★危険なビーナス	東野 圭吾
★空はいまぼくらふたりを中心に	村上しいこ

おすすめ

家康、江戸を建てる

門井 慶喜 著

落ちゆく小田原城をながめながら、関白秀吉は家康に国替えを命じた。それは、豊かな現在の所領から水ばかりの低湿地広がる土地との交換だった。これは、ピンチをチャンスに変えた天下人の話だけではない。治水、造幣、上水道整備、築城といった「江戸を建てる」ことに挑戦した人々の記録でもあります。ノンフィクションのような描写もおもしろい作品です。

### 《児童書》

題名	作者名
★ミライの授業	瀧本 哲史
★かいものづくし	いしだえつ子
★ぼくのきんぎょをやつらがねらう！	武田 美穂

おすすめ

わたしたちの家は、ちょっとへんです

岡田 依世子 作

両親が離婚して、お父さんとおばあちゃんとくらしている杏奈、親の仕事の都合でばあばと暮らす優子、シングルマザーのママと、父親がいの妹と暮らす志乃。「あたしたち、こんなへんな家でぞだって、ちゃんとした大人になれるのかな。』『だいじょうぶだよ。どんな環境で育っても、なろうと思えばちゃんとした大人になれる。そういう人、あたし知ってる。』小学生女子3人の家庭の事情×友情の物語

### 天草の民話

浜名 志松 編

おすすめ

月のお話はいろいろありますが、これは、天草に伝わる昔話。やまんばに母を喰われた兄弟は、逃げて木に登ります。しかし、つかまりそうになり「お月さん、金の鎖をおろして助けて」と祈ると、月から金の鎖がするすと降りてきて、二人を引き上げました。兄弟は今も月にいるそうです。

## お知らせ

4月の地震により、御船町立図書館や同館で貸出しを受けた熊本県立図書館の本（巡回図書の本）が汚損や水濡れなどしたものは、御船町立図書館カウンターまでお持ちください。不明になった本も届け出てください。届け出がない場合、本は未返却のままとなり、新規の貸し出しができません。

熊本県立図書館、熊本市立図書館で貸出しを受けた本が被害を受けた場合はそれを証明するもの（罹災証明書や被害状況のわかる写真）をそえて、各館のカウンターにお持ちください。

## 図書館の利用案内

10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	30	24	31	25	26	27	
						28	
						29	

### 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。