

包括支援センターだより

19

～ 元気が出る学校 ～

高齢者の体力や筋力などの悪化を防ぐため、改善の最初の一歩として『元気が出る学校』を開催しています。運動指導士や看護師、栄養士、歯科衛生士などの専門職が、運動や栄養改善、口腔機能向上のための支援や指導を行い、元気に暮らせるための生活のコツを学ぶことができます。

★対象者：体力や筋力等が少し弱ってきている高齢者
(基本チェックリスト(25項目アンケート)で確認します)

希望者には送迎します

- ★場 所：憩いの家(眺世庵)
- ★日 時：毎週木曜日 10時～12時
- ★参加費：200円/回
- ★期 間：4ヶ月程度

他にも介護予防のための教室を用意していますので、まずは地域包括支援センターまでご相談ください。



☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

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、参加者が自由にお話しできる場所です。ぜひ、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』



5月10日(金)	場所：子育てふれあい館
5月24日(金)	時間：13時30分～15時30分

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

認知症疾患医療センター相談日

上益城郡の認知症疾患医療センター(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

5月24日(金)	場所：地域包括支援センター
6月28日(金)	時間：13時30分～14時30分

※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(5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

9日(火)	【御船、辺田見、滝川】
23日(火)	場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分
2日(火)	【滝尾】
16日(火)	場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分
30日(火)	【水越】
1日(月)	場所：水越公民館/時間：10時～11時30分
15日(月)	【木倉】
29日(月)	場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分
18日(木)	【高木】
8日(月)	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
22日(月)	【小坂、陣、豊秋】
19日(金)	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
11日(木)	【七滝】
25日(木)	場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分
12日(金)	【上野】
26日(金)	場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
17日(水)	【田代東部】
31日(水)	場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分
17日(水)	【田代西部】
31日(水)	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

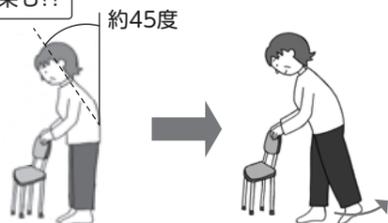
☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

家で簡単体操!

後ろ足上げ

すき間時間にちょっと取り入れてみましょう!
筋力アップだけでなく、お尻の引き締め効果も!!

- ①イスの背などをつかみ、上半身を45度ほど前に傾けます。
- ②片方の足を「1.2.3.4」と声を出しながら、後ろにゆっくり上げます。
- ③後ろに上げた足をそのまま1～2秒もちます。
- ④その足を「5.6.7.8」で下ろします。
- ⑤①～④を数回繰り返し、反対も同様に行います。



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

あの熊本地震から早いもので、もう一年がたとうとしています。

被害を受けた熊本県立図書館も、3月29日からようやく全館の利用ができるようになりました。少しずつ、前に進み始めたところ、まだまだ先が見えない場所、時が過ぎるごとにその差がひらきつつあるようですが、私たちが“あの日”を忘れることはないでしょう。図書館の入り口横の展示スペースに、熊本地震関連の本や、パンフレット・雑誌などを展示しています。一度ご覧になってください。

展示してある本

- 熊本地震 連鎖の衝撃 熊本日新聞社編集局
- 現代短歌 8月号 特集熊本地震を詠む 現代短歌社
- ゼロの阿蘇 長野良市
- ひざいめし～熊本より～ ウオズミアミ その他

新刊案内

《一般書》

題名	作者名
★騎士団長殺し 第1部・第2部	村上 春樹
★サピエンス全史 上・下	ユヴァル・ノア・ハラリ
★この世界の片隅に 上・中・下	こうの史代

おすすめ

ギリシア人の物語 I 民主政のはじまり

塩野 七生 著

力作『ローマ人の物語』より20年余。ローマ以前、古代ギリシアの世界が描かれる三部作の第一弾です。ギリシアの民主主義はいかにして生まれ、機能したのか古代アテナイを中心に描かれています。「必要性から生まれた、冷徹な選択の結果」と作者が書く民主政の背景には、強大なペルシア帝国という脅威がありました。一般市民が国政に参加できる政体、中産階級の確立、そして市民皆兵のアテナイでの戸籍を基にした歩兵の拡充など、民主主義はイデオロギーではなく必然性から生まれた思想のひとつであるという作者の姿勢は変わりません。

《児童書》

題名	作者名
★また おこられてん	小西 貴士
★ふしぎ駄菓子屋 銭天堂7	廣嶋 玲子
★ぱたぱた ももんちゃん	とよたかずひこ

おすすめ

サイアク! 花田 鳩子 著

春休みが終わって、今日から3年生。はりきって学校にきたのにクラスがえで、なかよしの、みきちゃんとべつべつに「サイアク!」あたらしいクラスには知ってる顔はいないし、先生はきびしそうだし「サイアク!」みきちゃんは放課後遊ぶ約束をしたのに、新しいお友だちと帰ってしまい、そのあとも知らんぷり。ある日、声をかけてくれたのは、みきちゃんが「あの子、ちょっと変わってる」といっていた、すずちゃんだった。友だちとの関係に悩む子に贈る、幼年童話。

お知らせ

御船小学校の読み聞かせボランティア、ばるーんさんから、トつきです。図書館に飾ってありますので、手にとってみてくださいね。
“ねずみくんシリーズ”の絵を描かれている上野紀子先生のサイン入り絵本をいただきました。ねずみくんのかわいいイラスト

図書館の利用案内

5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	31				

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。