

包括支援センターだより

20

～ 地域包括支援センター ～

地域包括支援センターでは、認知症・介護についての相談や介護予防教室、要支援認定者の介護保険サービスの調整など、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ます。

ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職が所属しており、連携して活動しています。介護・福祉・健康などについてのご相談等がありましたらご活用ください。



御船町役場 福祉課 地域包括支援センター(庁舎1階)
☎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24日(日)	場所：子育てふれあい館 時間：13時30分～15時30分
6月14日(日)	
6月28日(日)	

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

※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(6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

6日(火)	【御船、辺田見、滝川】
20日(火)	場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分
13日(火)	【滝尾】
27日(火)	場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分
12日(月)	【水越】
26日(月)	場所：水越公民館/時間：10時～11時30分
1日(木)	【木倉】
15日(木)	場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分
29日(木)	【高木】
5日(月)	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
19日(月)	【小坂、陣、豊秋】
2日(金)	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
16日(金)	【七滝】
30日(金)	場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分
8日(木)	【上野】
22日(木)	場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
9日(金)	【田代東部】
23日(金)	場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分
14日(水)	【田代西部】
28日(水)	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

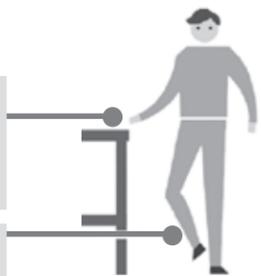
☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

家で簡単体操!

片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

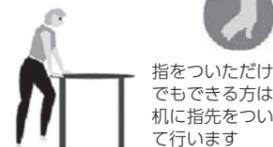


左右1分間ずつ、1日3回

効果：
バランス能力を鍛えます。また、片脚に負荷がかかるため、筋肉と骨を鍛えることが出来ます。これは、50分のウォーキングに相当すると言われてます。

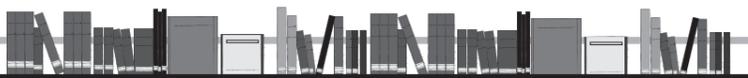
ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



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

今年の桜前線はあっという間に駆け抜けて行き、新緑の季節がやってきました。

今年、入園・入学をされた園児、児童、生徒の皆さんは、新しい生活にはもう慣れたでしょうか。小学生になったら、図書館のカードをつくりましょう。図書館にある『図書館利用申込書』に名前、住所、電話番号、生年月日を家族の人に記入してもらってください。すぐにカードを発行します。学校の図書室には置いていない本がありますし、読みたい本のリクエストも受け付けています。一度、のぞいてみませんか?

作文教室、言語の森代表、中根克明氏のベストセラー「小学校最初の3年間で本当にさせたい『勉強』」に“小学生の保護者が関心を持つのは、勉強の出来不出来という、点数で表されたもの。しかし、小学校1年生から3年生にかけての勉強は、ほどほどにできていれば十分。成長に応じて誰でも自然にできるようになる。学年が上がると大きな差になるものが、創造性や思考力で、これこそが本当に必要な学力。そして、この学力を育てるものは、目に見える勉強よりも、読書、親子の対話、自由な遊び、自主的な生活など、家庭生活の中で普通に行われている事、とあります。新1年生のお父さん、お母さん、お子さんとしっかり向き合ってくださいね。

新刊案内

◀一般書▶

題名	作者名
★応仁の乱 戦国時代を生んだ大乱	呉座 勇一
★さまよえる古道具屋の物語	柴田よしき
★不発弾	相場 英雄

◀児童書▶

題名	作者名
★キノコが生えた男の子	アイヌ民話
★ちかしつのがか	横須賀 香
★ぴよこたんのなぞなぞシリーズ(紙芝居)	大竹 豊ほか

おすすめ

がんばれ きょうりゅうぼうや

黒川 光広 著

絵本ではなく紙芝居です。むかし、むかしおむかし、あたたかく緑ゆたかな草原で、たまごがわけて、きょうりゅうぼうやがうまれました。ぼうやは、そばにいないおかあさんを探しに行きます。でも、生まれたばかりのぼうやには、おかあさんが、どんなきょうりゅうなのかわかりません。ステゴザウルスやプラキオサウルス、アンキロサウルスなどおなじみのきょうりゅうが登場しますが、どれも、ぼうやのおかあさんではありません。ぼうやは、無事におかあさんにあえるのでしょうか?

ほかに『きょうりゅうぼうやのさかなつり』『きょうりゅうぼうやのおともだち』があります。

おすすめ

魂でもいいから、そばにいて

奥野 修司 著

3.11の東日本大震災のあと、被災地でおこる不思議な体験が人々の口から口へ伝えられている。津波で流されたおばあちゃんが、あの日の服装で縁側に座って、微笑んでいた。亡くなった子を想い悲しんでいたら、好きだったおもちゃが動きだした…。霊体験に懐疑的なノンフィクション作家の著者は震災の2年後から毎月のように被災地に通い続けた。阪神・淡路大震災の時にはそれほど語られなかった不思議体験が、東日本大震災ではなぜ多いのか。

東北には、土着の宗教心が根付いて、靈魂を信じる感覚が今も息づいているからではないだろうか。そして「生者が死者を記憶に刻み続けることで、死者は生き続ける。私は、その記憶を刻む器なのだ」と著者は言う。

図書館の利用案内

6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週間借りることができます。
- ・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。