

# 包括支援センターだより ③1

## ～春、閉じこもらずお出かけしましょう～

4月になり、外出しやすい気候になってきました。週1回は外出の機会をつくり、元気な身体を維持しましょう。外出の機会が減り、閉じこもりがちな生活になってしまうと、以下のようなリスクが高まります。



【うつ】人や社会との交流がなくなり、会話やコミュニケーションをしないと、どんどん気分が落ち込んでいってしまいがちです。

【認知症】人や環境などの刺激がないことで、認知症の進行が早くなってしまう可能性があります。

【運動機能の低下】室内ばかりにすることで、身体を動かすことが減少し、筋力も落ちてしまいがちです。

また、これらが閉じこもりの『原因』にもなりやすく、悪循環に陥る可能性があります。

次のことを行いながら、はつらつとした生活を送りましょう。

- ◆規則正しい生活リズムを整える
- ◆散歩やスポーツなどで身体を動かす
- ◆趣味をもって活動する
- ◆買い物などの家事をする
- ◆地域の活動に積極的に参加する



外出の機会が既に少なくなっている高齢者等には、元気クラブなどの介護予防教室が複数回あります。地域包括支援センターへご相談ください。

### 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』



4月25日 場所：御船街なかギャラリー  
5月9日 時間：13時30分～15時30分  
5月23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)から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9日 場所：地域包括支援センター  
6月13日 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・150円/回

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 15日 火 | 【御船、辺田見、滝川】              |
| 29日 火 | 場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分    |
| 8日 火  | 【滝尾】                     |
| 22日 火 | 場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分   |
| 7日 月  | 【水越】                     |
| 21日 月 | 場所：水越公民館/時間：10時～11時30分   |
| 10日 木 | 【木倉】                     |
| 24日 木 | 場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分   |
| 14日 月 | 【高木】                     |
| 28日 月 | 場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分  |
| 11日 金 | 【小坂、陣、豊秋】                |
| 25日 金 | 場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分 |
| 17日 木 | 【七滝】                     |
| 31日 木 | 場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分   |
| 18日 金 | 【上野】                     |
|       | 場所：北田代分館/時間：10時～11時30分   |
| 9日 水  | 【田代東部】                   |
| 23日 水 | 場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分 |
| 9日 水  | 【田代西部】                   |
| 23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



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  
休館日/毎週月曜日

熊本地震から二年が過ぎました。日々の暮らしに紛れ、あの時感じた、蛇口をひねるとすぐに水が使える便利さ、畳の上で足を伸ばして寝られるありがたさなど、ふと忘れそうになります。しかし、これから起こるかもしれない自然災害に立ち向かうため、記憶しておかなければならぬ事は、たくさんあるのではないのでしょうか。

御船町立図書館では4月から、入り口横の棚に、熊本地震関連の本を展示します。ぜひ、手にとってごらんください。

### 新刊案内

#### おすすめの本 <<一般書>>

告白 あるPKO隊員の死・23年目の真実  
旗手 啓介 著

2016年放送のNHKドキュメンタリー取材をもとに書き下ろされた本。日本が初めて本格的に参加したPKO(国連平和活動)の地・カンボジアで亡くなった高田警部補の遺族は「息子がどのような最期を遂げたのか、教えてくれる人はいませんでした」と語った。丹念な取材の積み重ねは、PKOの前提だった停戦合意が破綻しているにもかかわらず、それを認めなかった政府やUNTAC(国連カンボジア暫定統治機構)の矛盾を浮き彫りにする。

#### おすすめの本 <<児童書>>

はじめての子ども将棋  
羽生 善治 著

最年少6段の誕生など、最近将棋界の話題をよく目にします。将棋に興味を持った子もいるのでは?この本は、将棋のことをまったく知らない人でも分かるように解説してあります。オールカラーのイラストで将棋の駒が武将風に描かれて、ゲームの解説書のように楽しめます。初めて学ぶのに分かりやすい本を探している人にはちょうどいい一冊でしょう。



### 図書館の利用案内

| 5月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

は休館日です

#### 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。



## English-Japanese

크리스先生の英会話 VOL.10

### Graduation Ceremony

Hello, I want to congratulate the graduating students this year! Well done! I would like to talk today about graduation ceremonies in America. For my junior high school, we had our graduation after classes ended in June. We had a big stage set up on a field, and our parents sat in chairs facing the stage. It was held in the afternoon, and our school band was also there playing graduation music. However, it is more like a celebration. Parents and friends cheer loudly when their student receives his/her diploma. It is a fun day for the students and a proud day for their parents.

#### 卒業式

(和訳例)

今年、卒業を迎えた子どもたちをお祝いしたいと思います! おめでとう! 今日はアメリカでの卒業式について話しますね。私の通っていた中学校では、6月の修了式のあと、卒業式が行われていました。グラウンドに大きなステージを組み立てて、ステージに向かって保護者は席に着きます。午後に開催され、吹奏楽部による演奏もありました。卒業式というよりは、祝賀会に近いです。保護者や友人は、それぞれの子どもたちが彼(彼女)の卒業証書を受け取る時に、大きく歓声をあげます。子どもたちにとっては楽しい、保護者にとっては誇らしい1日となるのです。