

地域包括支援センターだより ⑤⑤

新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、感染による重篤化が不安視される高齢者においては、外出を控え自宅を過ごす方が増えています。自宅に閉じこもる状況が続くと、運動不足や、体力低下などが原因で生活に支障をきたすことが考えられます。自宅でできる体操や運動など、自主トレーニングを実施しましょう。

下肢筋力をつける ロコトレ 「スクワット」

【自宅で出来る
トレーニングの紹介】



ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレとは・・・ロコモティブシンドローム（立つや歩くといった機能が低下している状態）を予防するトレーニングです。トイレに行った際やテーブルに座る際に意識して行ってみましょう。

ロコモ チャレンジ! 推進協議会 WEB サイトより 上益城地域リハビリテーション広域支援センター 監修

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』

5月13日 月	5月27日 月	場所：街なかギャラリー
6月10日 月	6月24日 月	時間：13時30分～15時30分

※新型コロナウイルス感染症の状況次第で中止の可能性があります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

もの忘れ相談

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。

5月13日 月	6月10日 月	場所：地域包括支援センター
		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

☎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 FAX：282-1171

元気クラブカレンダー（5月）

※新型コロナウイルス感染症の状況次第で中止の可能性があります。

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 ●利用料金：150円/回

19日 火	【御船、辺田見、滝川】 場所：町民憩の家「眺世庵」/時間：10時～11時30分
12日 火	【滝尾】 場所：滝尾分館/時間：10時～11時30分
26日 火	【水越】 場所：水越分館/時間：10時～11時30分
18日 月	【木倉】 場所：木倉分館/時間：10時～11時30分
14日 木	【高木】 場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
28日 木	【小坂、陣、豊秋】 場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
11日 月	【七滝】 場所：七滝分館/時間：10時～11時30分
25日 月	【上野】 場所：上野分館(予定)/時間：10時～11時30分
1日 金	【田代東部】 場所：田代東部分館/時間：10時～11時30分
15日 金	【田代西部】 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

教育委員会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策による 社会教育課所管施設の利用制限等について

社会教育施設の利用については、町ホームページ等で、当面の間の利用休止等をお知らせしています。皆様には大変ご不便をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、再開にあたっては状況を判断したうえで改めてホームページ等でお知らせします。

施設名	利用について
カルチャーセンター／図書館／公民館分館／恐竜博物館	<当面の間休館> 恐竜博物館については恐竜博物館ホームページをご覧ください。
小・中学校体育館、グラウンド／町民グラウンド／スポーツセンター／社会教育センター体育館、グラウンド	<当面の間利用休止>

※社会教育センター・・・旧水越小学校、旧七滝小学校、旧田代東部小学校



小中学校の再開について



町内の小中学校	<p>4月8日 月から学校を再開します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4月8日 月から4月17日 金までは午前中授業 ●4月20日 月から通常授業（予定） <p>※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、変更になることもありますのでご了承ください。</p>
---------	--

※放課後児童クラブについては各クラブにお尋ねください。



English-Japanese

クリス先生の英会話 VOL.33

Work Experience

Hello everyone, I hope you are doing well. The weather is becoming much nicer, so I am having fun going outside! This month, I want to talk about work experience for children. In Japan, there is a work experience program in junior high school, but in America students do not have one. Instead, we have a "Take Your Kid to Work Day." In April, parents have a day to take their kids to work. At work, kids can watch their parents and meet people. It is a good chance for them to learn about working. The kids will also write a report and tell their class what they saw. It is a nice experience.

職業体験

（和訳例）

皆さん、今日は。お元気でお過ごしのことと思います。気候がずいぶんと過ごしやすくなってきていますので、私はお出かけを楽しんでいます！今月は、子ども達の職業体験についてお話したいと思います。日本では、中学校で職業体験というプログラムがありますが、アメリカではそういうプログラムはありません。その代わりに、「（自分の子どもを）職場に連れて行く日」というのがあります。4月に、親たちは、自分の職場に子どもを連れて行きます。職場で、子どもたちは、お父さんやお母さんが働いているのを見ることができ、職場の方々と顔を合わせます。仕事について学ぶ良い機会です。また、子どもたちは感想を書いて、見たこと、学んだことを発表し合います。このことは、子どもたちにとって貴重な体験です。