

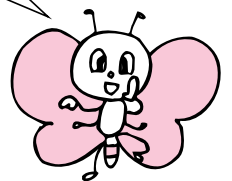
サルビア号 (車いす移送車) 活躍中!



※写真はリフト付きタイプ(10人乗り)のものです。



写真は、あいの会のみなさまです。
サルビア号は、他にもたくさんの
人が利用しています。



安城市社協では、サルビア号(車いす移送車)を無料(燃料費は利用者負担)で貸出しています。
「車いすだから…」 「足が悪くて…」 「安心して外出したい」と思っている人は、この機会に利用してみ
てはいかがでしょうか。写真のようなリフト付きのタイプと、車いすの昇降を補助してくれる電動ウイ
チ付きの軽自動車タイプの2種類があります。
詳しくは、お近くの福祉センターまでお問い合わせください。

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 総合福祉センター 77-7888 | 作野福祉センター 72-7570 | 安祥福祉センター 73-5757 |
| 北部福祉センター 97-5000 | 桜井福祉センター 99-7365 | 明祥福祉センター 92-3641 |
| 西部福祉センター 72-6616 | 中部福祉センター 76-0090 | |

特集 KAIGO YOBOU GO
～介護予防をはじめよう～

'16 12/15 第93号
編集と発行 / 社会福祉法人 安城市社会福祉協議会
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)
TEL 0566(77)2941 ・ FAX 0566(73)0437
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp http://www.anjo-syakyo.or.jp/

かいごよぼう KAIGO YOBOU GO 特集

～介護予防をはじめよう～



介護予防の目的

年齢とともにカラダは衰えていくものと諦めて、なんの対策もしないまま生活を送っていませんか？

介護予防の目的は、高齢者一人ひとりの活動レベルを高め、家族の世話や介護保険に頼らず、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を少しでも長く送ることです。



なぜ必要？

年齢を重ねるにつれ、心身機能が低下し、活動量が減ってくると身体を動かすことが嫌になったり、外出や人と会うことがおっくうになったりし、ますます活動量が低下します。その悪循環が要介護の原因となります。要介護から健康で自立した状態へ回復することは簡単ではありません。健康なうちから介護予防を心がけることが大切です。

何をすればいいの？

介護予防は難しいことではありません。趣味の活動、家庭や地域で役割や目標を持つなど、活動やコミュニケーションを向上させ、毎日の生活に生きがいを持ちましょう。

介護予防に関する勉強会やサロン活動を実施する町内福祉委員会も増えていきますので、積極的に利用しましょう。町内会や老人クラブの活動等に参加することもお勧めです。



▲ふれあいサロン子宝 (今池町)



▲うたごえ喫茶 (石橋)

筋トレや脳トレ等による「心身機能」の改善、料理、洗濯、散歩等の「活動」の向上、孫の世話、趣味やボランティア団体への加入、町内会行事への出席等の「参加」の促進を通して生きがいや自己実現に取り組むことが介護予防につながります。

今から始めよう！

何歳になっても、体を鍛える、栄養をしっかりとる、脳に刺激となるような活動をすることで、筋力や体力が付き、認知機能が向上していきます。何もしていないという人は、心身機能の改善から介護予防を始めましょう！すでに取り組んでいる人は、その活動を継続し、さらに他のことにも挑戦してみましよう。早過ぎることはありません。今こそ新しいチャレンジのチャンスです。



時間ができたらやりたいと思っていた事を思い出してみましよう！

社協の介護予防事業紹介

安城市社協でも介護予防事業を実施しています。市内在住の60歳以上で要介護認定を受けていない人であれば誰でも参加できます。

『頭もカラダもスッキリ体夢』

椅子に座りながら行います。軽度な体操が中心なので、体力に自信がない人でも参加できます。



頭もカラダもスッキリ体夢

『カラダ☆しゃっきり体夢』

立ったまましっかりと体操を行うので、体力に自信のある人向けです。



カラダ☆しゃっきり体夢

どちらの体操教室も所要時間は1時間程度で、事前申し込み不要です。お気軽にご参加ください。開催日時は、市内各福祉センターで配布するチラシをご覧ください。か、介護予防担当（77）78888までお問い合わせください。

『安城なつかし学級』

昔の学校教室を再現し、楽しく介護予防を進めています。ドリルを解く「えんぴつの時間」や「習字の時間」、「ハーモニカの時間」などの時間割のとおり、総合福祉センターで授業を行っています。

また、授業や行事がないときは、自由におしゃべりをしたり、塗り絵をしたりできるよう教室を開放しています。



なつかし学級「習字の時間」

やってみようリンパマッサージ

リンパマッサージの講座を行います。事前申込みは不要です。

対象▼市内在住60歳以上で要介護認定を受けていない人

※持病のある人は、事前に主治医へご確認ください。

持ち物▼飲物、動きやすい服装、靴

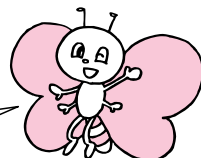
会場	日程	時間
明祥福祉センター	12/20 (火)、2/21 (火)	午前 10 時～ 11 時
桜井福祉センター	12/20 (火)、2/21 (火)	午後 2 時～ 3 時
西部福祉センター	12/21 (水)、2/15 (水)	午前 10 時～ 11 時
北部福祉センター	12/21 (水)、2/15 (水)	午後 2 時～ 3 時
中部福祉センター	12/15 (木)、2/16 (木)	午前 10 時～ 11 時
作野福祉センター	12/15 (木)、2/2 (木)	午後 2 時～ 3 時
安祥福祉センター	12/16 (金)、2/17 (金)	①午前 9 時 45 分～ 10 時 30 分 ②午前 10 時 45 分～ 11 時 30 分
総合福祉センター	12/16 (金)、2/17 (金)	午後 2 時～ 3 時

*受付開始は 30 分前から。いずれの教室も開始 5 分前までに会場へお越しください。

問い合わせ▼

介護予防担当 (77) 78888

ハートンからの
お知らせだよ！



介護者のつどい

	日時・場所	問い合わせ
介護者のつどい	1月12日(木) 午後1時30分～3時 中部福祉センター 教養娯楽室	中部福祉センター ☎76-0090
	1月26日(木) 午後1時30分～3時 北部福祉センター 研修室	北部福祉センター ☎97-5000
	1月28日(土) 午前10時～11時30分 桜井福祉センター 多目的室1	桜井福祉センター ☎99-7365
介護者おしゃべりサロン	1月7日(土) 午後1時～4時 社会福祉会館 集会室	ボランティアセンター ☎77-2941

※介護者おしゃべりサロンは当事者による自主グループです。

平成28年熊本地震災害義援金

みなさまのあたたかいご支援、ご協力にお礼を申し上げます。

9月1日～11月30日受付分／敬称略

(五十音順)

- ▼協同組合安城サルビアスタンプ会
- ▼城南町内会
- ▼防災ボランティアのみ
- ▼その他募金箱へ多数のご寄付をいただきました。

問い合わせ▼

事業係 ☎(77)2941

視覚障がい者ガイドヘルプボランティア講座

料理やスポーツなど一緒に楽しみながら目の不自由な人へのサポートを学びます。

対象▼どなたでも(中学生以上)

※2回とも参加できる人に限ります

参加費▼2500円・中高生1500円

※保険料・いちご狩り参加費含む

主催▼視覚障がい者ガイドボランティアサークルあいの会

	日時・会場	内容
第1回	1月22日(日) 午前10時～午後3時30分 総合福祉センター 日常生活訓練室	①視覚障がい者との調理実習又は卓球体験のどちらかを選択 ②ガイドヘルプの基本の学習
第2回	2月19日(日) 午前8時30分～午後3時30分 総合福祉センター発 南知多いちごの里	③ガイドヘルプの実践(いちご狩りへ一緒に行こう！)

申込み・問い合わせ▼

12月17日(土)午前9時から受付

ボランティアセンター ☎(77)2941

活き生きセミナー ～楽しもうボランティア活動～

いろいろなボランティア体験ができる全4回のセミナーです。

自分に合った活動を見つけて、一緒に楽しく活動しましょう！

日時	内容
2月18日(土) 午後1時～3時30分	・車いす体験・防災 ・小物づくり
2月25日(土) 午後1時～3時30分	・要約筆記・手話 ・軽度知的障がいの理解 ・高齢者疑似体験
3月4日(土) 午後1時～3時30分	・点訳・音訳 ・視覚障がい者の社会参画と外出介助
3月11日(土) 午後1時～3時30分	・障がい者パソコン支援 ・環境美化 ・地域ふれあい活動・交流会

場所▼社会福祉会館 会議室

対象▼どなたでも

定員▼20名(先着順)

参加費▼3000円(保険料として)

主催▼安城市ボランティア連絡協議会

申込み・問い合わせ▼

12月17日(土)午前9時から受付

ボランティアセンター ☎(77)2941

電話の「受け手」ボランティア養成講座

子どもの心に寄り添い、話を聴く電話の受け手ボランティア。押しつけや助言をせず、子どもが自分で解決の糸口を見つけてくるきっかけづくりを目指します。

日程	公開講座内容
1月17日(火)	子どもの現状とチャイルドライン
1月24日(火)	子どもの話を聴くこと
1月31日(火)	子どもの性と生
2月9日(木)	思春期の子どもの心理
2月14日(火)	子どもの権利条約とチャイルドライン
全日程とも午前は公開講座、午後はロールプレイです。	

時間▼午前10時～午後2時30分(昼休憩30分含む)

場所▼総合福祉センター

対象▼どなたでも(18才以上)

定員▼15名程度

参加費▼一般6千円、学生3千円、午前の公開講座のみの場合

各5000円

申込み▼

1月9日(月)までにFAXまたは

メールでNPO法人おやこでの

びっこ安城(77)70885、

nobikoanji@yahoo.co.jp)へ



民生委員さんからひとり暮らし高齢者、寝たきり高齢者に送付される「愛の年賀状」は、今年度は「愛のおたより」として1月中旬に届きます！

