

# 介護予防の活動に参加しませんか

町内では介護予防ボランティアが中心となり、体操や作品づくり、レクリエーションを通じた交流や講師を招いた各種講座の開催など、自主的な介護予防に取り組んでいます。各団体の判断で活動を休止している場合がありますので、参加を希望する人は町長寿福祉課にお問い合わせください。



仲間と楽しく介護予防

## ◆大沢地区

| 団体名         | 主な活動内容                | 開催場所          |
|-------------|-----------------------|---------------|
| 水仙の会        | 梅干し作り、遠足など            | ヘルパーはつす交流スペース |
| 大沢 さくら健康教室  | シルバーリハビリ体操、ゲームなど      | ふるさとセンター      |
| 大沢 トリム会の会   | トリム体操など               |               |
| 大沢下条 よりあいつこ | シルバーリハビリ体操、レクリエーションなど | 下条コミュニティセンター  |

## ◆織笠地区

| 団体名      | 主な活動内容                | 開催場所         |
|----------|-----------------------|--------------|
| 織笠 つくいす会 | シルバーリハビリ体操、レクリエーションなど | 織笠コミュニティセンター |
| ゆうなご会    | シルバーリハビリ体操、ラジオ体操など    |              |
| わらび会     | シルバーリハビリ体操            | 新田集落センター     |
| くじら会     | シルバーリハビリ体操            | 馬指野集落センター    |

## ◆船越地区

| 団体名          | 主な活動内容             | 開催場所          |
|--------------|--------------------|---------------|
| 船越地区 よつばの会   | シルバーリハビリ体操、音楽療法など  | 船越防災センター      |
| 昭和の親父 ※男性のみ  | シルバーリハビリ体操         |               |
| よってって        | 体操、作品づくり、音楽療法など    | 山の内生活改善センター   |
| 坂みちの会        | シルバーリハビリ体操、ゲーム、歌など | 長林コミュニティセンター  |
| 田の浜地区 はまぎくの会 | 作品づくり、音楽療法、料理など    | 田の浜コミュニティセンター |
| この指とまれ       | 作品づくり、体操など         |               |
| 手を繋ぐ会        | 体操、調理実習など          | 前須賀コミュニティセンター |
| 男の料理 ※男性のみ   | 体操、調理実習など          |               |
| ひまわりの会       | シルバーリハビリ体操、3B体操など  | 大浦漁村センター      |

## ◆山田地区

| 団体名           | 主な活動内容                | 開催場所             |
|---------------|-----------------------|------------------|
| 関口関谷地区 りんどうの会 | シルバーリハビリ体操、講話など       | 関口農業担い手センター      |
| 花桃の会          | 音楽療法、栄養講座、遠足など        | 関谷林業担い手センター      |
| 柳沢 はまなすの会     | 体操、脳トレ、ゲーム、作品作りなど     | 柳沢集会所            |
| 北浜ひばりの会       | 藍染絞り、ニュースポーツなど        | 柳沢集会所、まちなか交流センター |
| 山田 かたくりの会     | シルバーリハビリ体操、音楽療法、料理など  | 町保健センター          |
| 飯岡元気会         | シルバーリハビリ体操、レクリエーションなど | 飯岡コミュニティセンター     |
| 布あそびの会        | 吊るし雛づくりなど             | 町中央公民館           |
| 後楽女の会         | お手玉づくり、パッチワークなど       | 町中央コミュニティセンター    |
| えがあの和         | 作品づくり、会食など            |                  |
| いきいき会         | シルバーリハビリ体操            |                  |

## ◆豊間根地区

| 団体名         | 主な活動内容                | 開催場所           |
|-------------|-----------------------|----------------|
| 羽々の下 やよいの会  | シルバーリハビリ体操            | 羽々の下コミュニティセンター |
| 豊間根 楽らく健康教室 | シルバーリハビリ体操、レクリエーションなど | 豊間根生活改善センター    |
| 勝山 結いの会     | 脳トレ、カラオケなど            |                |
| つくしの会       | 遠足、作品づくり              | 上豊間根自治交流会館     |
| ぬっくい手       | 着物リメイクなど              | 株式会社メイト 事務所内   |
| アカシアの会      | シルバーリハビリ体操            | 島田活動センター       |
| 笑みの会        | シルバーリハビリ体操            | 豊間根勝山          |

◆問い合わせ 町長寿福祉課地域包括支援センター (☎82-3136)へどうぞ。

県立山田病院と共催

糖尿病予防の  
講話など開催

町では、県立山田病院と共催で糖尿病重症化・合併化予防の講話や教室を開催します。糖尿病は適切な治療を受け、生活習慣を見直すことで重症化を防ぐことができます。この機会に糖尿病の予防方法を学びませんか。

### ◎予防講話

▽日時 5月10日(火)

午後1時半～3時

▽内容 ▼「糖尿病治療しないとうなるの？」講師 大川幸恵氏(県立山田病院糖尿病療養指導士) ▼「糖尿病の食事の基本」講師 菊地浩子氏(同院管理栄養士)

### ◎予防教室①「目で見て覚える 間食の上手な選び方」

▽日時 5月17日(火)

午後2時～3時

### ◎予防教室②「糖尿病に効果的な運動を学ぼう」

▽日時 5月24日(火)

午後2時～3時

※会場は、全て町保健センター2階ホールで行います。

### ◆問い合わせ 町健康子ども課

健康づくり係(☎82-3111 内線616)へどうぞ。