

みなさん！こんな“悩み”ありませんか？

家族のこと

自身のこと

地域の人のこと



一人暮らしだから、今後のことが心配。
生活や財産管理はどうしたら・・・

足腰が弱くなってきた。健康のために、
何か始めたいな・・・



一人暮らしの親が心配。施設のこと等、
どこに相談すれば良いのだろう。



入院中の親が近々退院予定。
介護が必要だから相談したいな。



知り合いで最近もの忘れが
気になる人がいて・・・

地域包括支援センターはこんな仕事をしています！

高齢者を支える地域づくりに取り組みます！

みなさんを支える地域のケアマネジャー
の支援のほか、医療機関や民生委員などと
連携し、高齢者が暮らしやすい
地域をつくります。

高齢者のみなさんの権利・財産を守ります！

虐待の早期発見や防止など、高齢者の権利
を守ります。財産管理や契約など、適切な
判断ができない方のために成年後見
制度等を紹介します。

主任介護支援専門員

社会福祉士



保健師

認知症地域支援推進員

お気軽にご相談ください！

介護に関すること、健康・福祉に
関することなど、何でもご相談ください。
認知症に関する相談が増えています。
本人だけでなく、ご家族も支援します。

**健康づくり・
介護予防を支援します！**

元気な方、基本チェックリストで該当
となった方、要支援認定を受けた方に、
自立に向け、生活に合わせたさまざまな
サービスをご案内します。

中央市地域包括支援センター

中央市成島2266番地

※平成31年5月より田富庁舎に移ります。

電話：055(274)8558

FAX：055(274)1125

営業日：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

休業日：土日曜日、祝日、

12月29日～1月3日

事業実施地域：中央市全域

職員体制：管理者、主任介護支援専門員
社会福祉士、保健師、事務員

中央市でも始まりました！

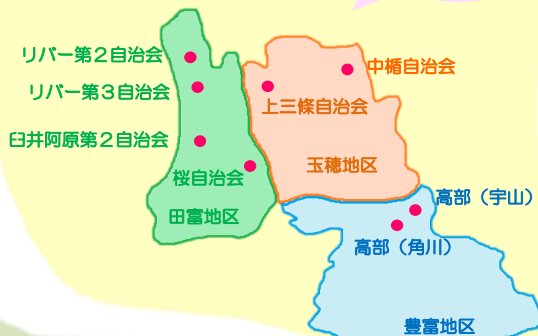
いきいき百歳体操



全国で広がっている「いきいき百歳体操」が、ついに中央市にも上陸しました。みなさん、どのように活動されているのでしょうか。田富、玉穂、豊富、それぞれの地区の方にお話をききました。



8地区が活動中！



百歳体操は楽しくて元気になります。もっとハードかなと思ったけど大丈夫でした。「**自分はまだまだできる!**」と思える体操です！

左：伏見敏子さん（89歳）



今まで交流がなかった人とも、仲良くなることができました！



地域のひと **顔を合わせること** が本当に楽しいです。昔は涼しくなると、外に出て井戸端会議をしました。最近は減ってしまい……。でも、百歳体操がその役目をしてれています！

右：山下公子さん（78歳）

リバー第3自治会のみなさん



体験説明会 を開催します！

昨年に行った「いきいき百歳体操体験説明会」を行います。仲間作りや筋力アップを目指して百歳体操を始めませんか？講師は山梨県密着アドバイザーの久保田好正先生です！まずは体験説明会に参加してみましょう！

9月27日（木）午後1：30～3：30 玉穂総合会館 多目的室1-5

お申し込み・お問い合わせ

中央市社会福祉協議会（274-0294）中央市地域包括支援センター（274-8558）



いきいき百歳体操とは・・・

住民主体で全国に広がっている体操です。

自治会にとられず、ご近所、お友達同士で簡単に始めることができ、継続して行うことができます。

週1回継続すると効果があり、約30分間の体操で、ゆっくり行うのがポイントです！筋肉は90歳を超えても鍛えることができるので、効果が実感できます。



中橋自治会のみなさん



体験説明会に参加したら、周囲から「やりたい!」という声がたくさん。それならば!と **チラシを作成し**

65歳以上の家に配布して人を集めました。



大事なのは体操そのものよりも **顔を合わせること** だと思います！お互い顔を合わせているから、健康かどうかの確認もできます！

最近、食器やおぼんを持ったまま、**すっと立ち上げれる** ようになりました！中央(左)：田中貞子さん（82歳）

自分のペースで これからも続けていきたいです！中央(右)：塚田なか子さん（83歳）

オリジナルの **管理ノート** とおそろいの **重り用バック** で楽しく活動しています！

右：三浦富貴子さん（63歳）



宇山地区のみなさん



以前は膝が痛くて、できない体操もありました。それがだんだん良くなって・・・ **身体の調子が良い** です。今は他に不調なところが出てきても、乗り越えられると **自信がつかました!**

左：長田菊之さん（76歳）

健康体操サポーター

げんきかい通信

げんきかいとは・・・
地域に 介護予防体操 と
笑顔 を届けるボランティアです！



毎週木曜日！げんき体操会開催中！！



げんきかいの会員と一緒に体操をしませんか？げんき体操会では、一般の人と一緒に体操や交流を楽しんでいます。げんき体操会の様子をご紹介します！

①げんき体操



まずはみんなで“げんき体操”を行います。椅子を使ってゆっくり行うので、体力に自信の無い人でも安心して行うことができます。

②交流

体操のあとは、早口言葉や脳トシ、踊りなど交流を楽しみます。



③大笑い

最後はみんなで“大笑い”。大きな声で3回笑います！



健康は“体操”と“笑い”から！

新聞に取り上げられました！

平成19年から活動している“げんきかい”。各自治会をまわる「ふれあい健康熟」や介護施設での体操指導等、年々活動の場を広げています！7月23日の山梨日日新聞に活動が取り上げられました。これからも中央市の介護予防に先頭を切って取り組んでいきます！



げんき体操会 誰でも自由に参加できます♪

□毎週木曜日 10:00～11:30

□玉穂総合会館2階 多目的ホール

募集中

健康体操サポーター養成講座



全12回コースで健康運動指導士による高齢者に適した健康体操プログラムに基づく講義、及び実技を行います。筋肉や骨の加齢による変化や運動技術を一緒に学びましょう。養成講座終了後には、健康体操サポーターの会「げんきかい」の会員として活動に参加していただきます♪

日時：平成31年1月9日、16日、23日、30日

(毎週水曜日) 2月6日、13日、20日、27日

3月6日、13日、20日、27日

午後1時30分～3時

場所：玉穂総合会館2階 多目的室2-1

受付期間：平成30年12月28日まで

お申込み・お問い合わせ

中央市地域包括支援センター

055-274-8558

