

ええげえし

「ええげえし」＝「相返し」
秩父地域の方言で「助け合う・
支え合う」ことを意味します。

題字：皆野小3年 請川 良昌 さん



いつまでも元気に、自分らしく

ご近所いきいき 100歳体操

今年度は下大浜区と野巻区の2か所で、「いきいき100歳体操」が開始しました。介護予防サポーターの皆さんを中心に、元気に体操を続けています！

このほか、町内には全13か所で介護予防体操を実施しています。ご近所さんとお誘いあわせて、ぜひお出かけください！



下大浜いきいき会



野巻いきいき体操クラブ

いきいき100歳体操って？

腕や足におもりをつけて、ゆっくり動かす体操です。立ち上がりや歩行に必要な筋力を鍛えることができます。

体操に参加してみたい、自分の地区でも立ち上げたい、というかたがいれば、包括支援センターにお問い合わせください！



介護予防サポーター養成講座



地域の健康づくり・介護予防を支えていただく「介護予防サポーター」を募集します。講座では、おもりを付けて行う介護予防体操を学び、体操の効果や役割についてお住まいの地域で広めていただきます。

まずはご自身の健康のため、参加してみませんか？

期間

11月7日(火)～12月19日(火)

***毎週火曜日・全7回**

時 間

午後1時30分～3時30分

場 所

総合センター 1階 会議室A

対 象

40歳以上で医師に運動を止められていないかた

申込み

10月10日(火)まで



問合せ 皆野町地域包括支援センター ☎63-1122

こんなお悩み
ありませんか？

家族が同じものばかり買ってくる…

最近、同じ話ばかり繰り返している、と言われる…



包括なんでも相談会

でお待ちしています！

ご自身、ご家族の悩み事を、認知症に詳しい専門家にお話ししませんか。

日 時
場 所
定 員

11月1日(水) 午後1時30分から4時までの希望の時間

老人福祉センター「長生荘」相談室

3ケース（先着、要予約）

申込み

10月25日(水)まで

問合せ 皆野町地域包括支援センター ☎63-1122

介護者のつどい 長瀬町合同実施

＼笑いあり！学びあり！／

頭リフレッシュ

脳トレ教室

つどいの
掲示板

日時 10月23日(月) 午前10時

講師 認知症予防脳トレ士
スーパーバイザー 舘野 健三 氏

日頃の介護から少し離れて、リフレッシュしてみませんか？思わず笑顔になってしまう楽しい脳トレ教室を実施します。

場 所 総合センター 1階 会議室A
対 象 町で介護をしているかた、介護を終えたかた、
今後介護をする可能性のあるかたも大歓迎
参加費 無料 申込み 10月16日(月)まで

問合せ 皆野町地域包括支援センター ☎63-1122

失語症の会 長瀬町と合同実施

言葉がうまく話せない。思った言葉がでてこない。人の言った言葉を理解するのが苦手。みんなで分かち合いましょう。

日 時：原則毎月第2水曜日 午後1時30分～3時30分
場 所：皆野町（総合センター）、長瀬町（多世代ふれ愛ベース長瀬）
対 象：失語症のかたとその家族
内 容：言語療法士による話そう会、季節ごとのお楽しみ会 など
参加費：200円

申込み 皆野町地域包括支援センター ☎63-1122

ちっとなべえ
脳トレコーナー



5つのパーツを組み合わせてできる二字熟語は？
ヒント：秋の風物詩

第38号の答え…
「④→②→①→③」

工 十 木 世 糸

答えは次号(発行時期未定…)もしくは包括職員に聞いてみてください！

支え合いのまち、活気あふれるまち、ときめきの皆野

地域包括支援センターは、高齢者などの皆さんが住み慣れたところで、安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。

介護保険サービスの利用方法や介護予防、認知症相談、福祉相談、虐待相談、消費者相談、成年後見制度ほか、生活に関する不安や悩みなどさまざまな相談に応じます。

お気軽にお電話・ご来所ください。

町のボランティア活動や寄り合い、行事など、
地区で行なっている活動をぜひ取材させてください。
どんな小さな集まりでも構いません。



編集後記

「むこう三軒両隣」

私の小さな頃、祖母が庭掃除のたびに教えてくれた、この言葉も現代では首をかしげる若者が多くなりました。

ここ数年のコロナ禍での生活の変化や、異常気象による予想もつかない災害などニュースで流れる度、私たちは、改めて地域の力の大切さを思い知りました。未曾有の出来事が続く中で、一番頼りになった教科書は、専門書などの言葉ではなく、地域のことを良く知った皆さまの生活の知恵や「お互いさま」という心意気でした。

今もなお、むこう三軒両隣、自然にあいさつの声が聞こえる、あったかい皆野町。これからもこの精神を次の世代へ大事に受け継いでいきたいと思っています。



《編集・発行》

皆野町地域包括支援センター **福祉介護よろず相談室**

住 所：〒369-1492 皆野町大字皆野1420番地1

電 話：63-1122 F A X：63-2600