地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016【内線170】　FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

寒いときこそ介護予防！……冬も介護予防を続けましょう！

寒く、路面も滑る冬は、ついつい家に閉じこもりがちになりますね。
また、寒暖の差が激しい環境で過ごしたり、無理に雪かきを行ってしまうことで、体調を崩しやすくもなります。
閉じこもり状態が続くと、生活習慣病が悪化したり、要介護状態を招く要因にもなります。
また、体に負担のかかる急激な運動が、かえって腰痛や膝痛、肩痛をまねくこともあります。
介護予防は、無理をせずに続けていくことが大切です。

長万部町では、平成29年４月から「一般介護予防事業」として開始を予定している「介護予防教室」の体験会**（まる元運動教室体験会）**が、町内３地区**（国縫、静狩、字長万部）**で始まっています。毎週金曜日の１時間、寿都町から来町される運動健康指導士の楽しい指導により、どの会場も参加者の笑顔がたえない教室です。笑いながら、脳に！足腰に！全身に！効く内容となっています。また、外にでるきっかけづくりや、お仲間との交流の場にもなっていて、教室に来ることから介護予防をはじめられます。

もし、教室に参加できなくても……**長万部町地域包括支援センター**にご相談ください。
自宅や地域の集まりで誰もができる効果的な運動や、介護予防のコツを提案いたします！

法テラス通信

法テラス八雲法律事務所　　弁護士　伊藤　裕樹
（函館弁護士会所属）☎050-3383-8366

あけましておめでとうございます

■本欄では毎月、法テラスの弁護士が、法律と高齢者と障害者にかかわる情報を掲載しております。新年初めの今回は、本欄を初めて目にする方もいらっしゃろうかと思いますので、法テラスとはいったいどんなところなのか、改めてご紹介いたします。

■法テラスは、正式には「日本司法支援センター」といいます。国の出資で設立された法人です。法テラスの「法律事務所」は、法テラスが設立した法律事務所です。ほかの事務所と全く同じように、国から独立して、町民のために、訴訟に対応したり、離婚問題や借金問題に取り組んだりしています。北海道には、函館、旭川、釧路、江差、そして八雲に法テラス法律事務所があります。

■一方で、法テラスは、公的な福祉関連機関の側面も持っています。福祉の現場から、問題のあるケースがあるとの相談があれば、迅速に対応しています。その他にも、障がい者や高齢者のように、自ら助けを求められない人の権利を守るために、日々の仕事に取り組んでいます。高齢者が虐待にあっている、障がい者が悪い人に騙されている、多額の借金を背負わされ金銭の支払いを請求されている等といったようなことから、ほんの些細なことまで、とりあえず、ご相談いただけたらと思います。

■相談を希望する方はもちろん、相談しようかどうかお悩みの方も、「法テラス八雲法律事務所（☎０５０－３３８３－８３６６）」までお気軽に相談予約のお電話をお寄せ下さい。

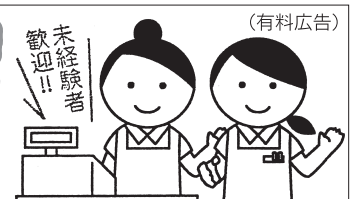
（有料広告）

品出し・青果・デリカ・食肉
勤務時間：4～7時間(委細面談)
時　給：800円

チェッカー
勤務時間：4～7時間(委細面談)
時　給：850円

チェッカー（夜間専任）
勤務時間：17～21時
時　給：1,000円

ラルズマート長万部店
スタッフ大募集!!



ARCS GROUP
ノルマ等は一切なく、サポート体制も万全なので安心です。

応募方法▶電話連絡の上、写真付履歴書をご持参ください。

ラルズマート長万部店 担当：星山 01377-2-5211 (株)道南ラルズ
希望職種を確認の上お気軽にご連絡ください！

勤務　シフト制（週3～5日）交通費規定支給、
待遇　制服貸与、雇用保険労災保険、車通勤可
勤務先：北海道山越郡長万部町字長万部452番地