

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 FAX：2-2931
 相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

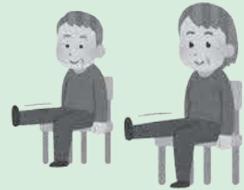
『通いの場』で一緒に介護予防をしませんか？

南栄町（ふれあい会館）と旭浜地区（旭浜生活館）では、いきいき百歳体操を行う『通いの場』を開催しています。

いきいき百歳体操とは、介護予防のための筋力向上を目的とした体操で、DVDの映像に合わせてゆっくりと手足を動かします。誰でも無理なく簡単に参加できますし、体操の前後には参加者同士で声をかけ合っています。

継続して参加した方からは「今まで出来なかった姿勢（仰向け・うつぶせ等）が出来るようになった。」「コロナ禍でもみんなに会えるから嬉しい」等の声が聞かれ、皆さん楽しみながら行っています。

- いきいき体操（ふれあい会館） 毎週水曜日 10時30分～
 - ガヤガヤ運動教室（旭浜生活館） 毎月第2水曜日 13時30分～
- ⇒どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。



☆通いの場に興味がある、体験会を行いたい町内会や団体がございましたら、地域包括支援センター（長万部町役場内）2-2016にぜひご相談下さい！
 町でDVDプレーヤー等の必要物品の貸出の他、運営の協力もいたします。

日どるから、ご近所やご家族にひと声かけてから出かけましょう！

Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会
 電話：6-7711
 時間：8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



しめ縄集め&どんど焼き ~高校生×旭浜潮風子供会~

年明け最初の活動は、旭浜地区のしめ縄集め。今年には高校生5名と先生が参加してくれました。天気は良かったのですが気温は低く使い捨てカイロを持ちながら旭浜潮風子供会と一緒に歩き1時間程で終了。休憩後は集めたしめ縄を持って神社へ向かい、どんど焼き。会館へ戻ると地域の方が豚汁を準備してくれて美味しい豚汁に心も体も温かくなりました。お年寄りが歩いて神社までしめ縄を持ってくる姿を見て「子供会と一緒に高校生が手伝ってくれると助かるなあ」と旭浜地区から始めたしめ縄集め！当日はしめ縄を集めてくれることへの感謝に加え、高校生や子供達と話ができることを楽しみに早くから玄関先で待っているお年寄りの不便さの解消のために子供会がお知らせの作成・配布、当日の温かいものの準備と「地域ぐるみ」で行っている活動です。このような「地域ぐるみでの活動」が他の地区でも増えていくといいですね。



あつあつ
 ぽかぽか