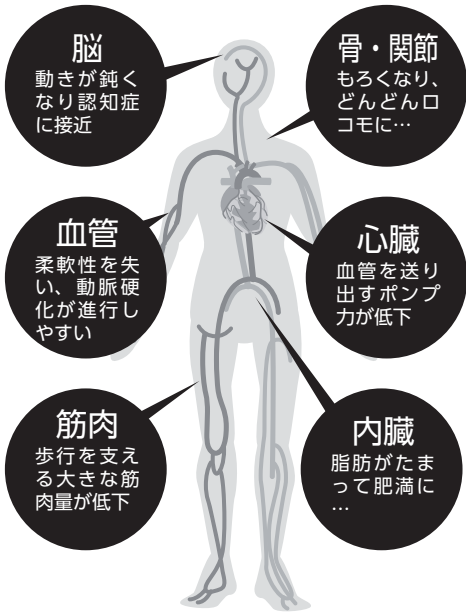




# 地域包括支援センターだより



動かない時間が長いと...  
 同じ年齢でも健康状態に差がつく高齢世代。体を動かさない人ほど、生活習慣病が悪化しやすく、ロコモシンドローム（運動器症候群）や認知症を発症しやすいことがわかっています。健康寿命を縮める一番の原因は「年齢」ではなく、「体を動かさないこと」です。生活の中で、体を動かす機会を増やしましょう。

## 動いて歩いて 健康寿命を延ばそう！

各地域で自分たちで集まって体操をやっています。

**参加者の声** 体操を続けていると、「体が軽くなった」「身体の調子がいい」「皆に会えるのが楽しい」など沢山のいいことがあります。

### 参加費無料

皆様、是非ご参加下さい。

体操名	会場	開催日	時間
お元気体操	南の町老人憩の家	毎週水曜日	13時30分～
	青木老人憩の家	毎週水曜日	13時～
	山田老人憩の家	毎週水曜日	13時～
	栖原老人憩の家	毎週木曜日	13時30分～
	田区民センター	毎週木曜日	13時30分～
腰痛・膝痛予防健康体操	ふれあいプラザ	第1.3水曜日	10時～
いきいき体操OB会	総合センター	毎週水曜日	13時30分～

★9月6日（水）13時～青木老人憩の家で、和歌山県柔道整復師会の先生の指導による3週続けてのお元気体操が始まります。体操してみようかな？と思われている方、是非この機会に参加してみませんか？参加希望の方は、下記の連絡先までご連絡下さい。

## 「ぴあサロン」～家族のつどい～

9月20日（水）13：30～15：30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。会場内の話は外にももらさない事を条件に、色々な事を語り合います。

くわしくは・・・湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64・1120

## 湯浅町高齢者安心・安全ネットワーク協議会の総会を開きました

—湯浅町在宅医療推進協議会を発足—  
 去る6月9日、湯浅町高齢者安心・安全ネットワーク協議会の総会を開き、その中で、従来の3部会（課題検討部会・見守り部会・啓発部会）に新たな「在宅医療推進部会」を加え4つの部会ができました。町民の皆さんの中には、まだ湯浅町高齢者安心・安全ネットワーク協議会の存在をご存じない方もおられると思います。

この協議会の目的は、「湯浅町の高齢者が地域で安心且つ安全に生活していけるよう、関係機関が連携を図り、総合的な支援及び援助体制の確立を目的とする」となっています。

この目的の達成に向け活動している協議会ですが、この新たな部会である「在宅医療推進部会」は、そのまま「湯浅町在宅医療推進協議会」となり、町内の医療機関と介護事業所の情報をより充実した内容に改め、今後、高齢者や住民の皆さんに提供していく作業なども実施することになっています。

また、今後、湯浅町における在宅医療と介護の連携における課題を抽出し、高齢者を取り巻くさまざまな困難な状況に対する対策を検討することで、個々の課題を少しでも改善していくための対策を考えていくこととしています。

総会では、昨年度の各部会の活動報告も行われ、中でも見守り部会からは、前年度作成した「湯浅町ケアマップ」についての説明があり、湯浅町内の小売店主の皆さんのご理解で、見守り協力店となつて

いただいている報告がされました。

これら協力店の皆さんは、高齢者が電話で依頼する商品の配達をしていただき、外出が困難な高齢者の方々の心強い存在となっています。

また、17件の登録ですが、今後、協力店を増やし、より充実した「湯浅町ケアマップ」にしていきたいと考えています。

なお、湯浅町ケアマップに登録していただいている協力店は次のとおりです。

番号	協力店名	所在地	電話番号
①	アリタ薬局	湯浅905-3	63-6007
②	小野田薬局	湯浅968	62-2324
③	小西医療器店	湯浅1755-7	63-2044
④	そまの薬局	湯浅933	62-2063
⑤	橋爪商店	湯浅1073-1	62-3908
⑥	古由青果店	湯浅1074	64-1777
⑦	田中魚店	湯浅751	62-2423
⑧	新長	湯浅978	62-3267
⑨	瀬戸鮮魚店	湯浅1000-2	62-2665
⑩	横 楠	湯浅664	62-2377
⑪	横 保	湯浅1255	62-3653
⑫	小川庄鮮魚店	湯浅1266	62-3304
⑬	楠山鮮魚店	湯浅31	62-3521
⑭	榎 善	湯浅1173	62-2736
⑮	彼乃子	湯浅304	62-2721
⑯	酒政商店	田4-2	62-3251
⑰	生駒商店	田513	63-6559

## たいそう教室参加者募集

お問い合わせ▶健康福祉課 ☎64・1120

対象	教室名	開催日時・場所	内容・料金等	担当係
40歳以上の方	フィットネス教室 ※若干名募集	毎週水・金曜 19時～の2回 ・ふれあいプラザ	・筋力トレーニング ・エアロバイク等 1クール（3か月）：1500円	保健係
おおむね60歳以上の方	高齢者筋力トレーニング教室	毎週月・火・木・金曜 の9時30分～ または13時30分～ のうち2回 ・ふれあいプラザ ・総合センター	・筋力トレーニング ・エアロバイク等 1クール（3か月）：1500円	福祉係

※フィットネス教室については若干名の募集です。申し込み状況により順番をお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。

・今回は平成29年10～12月の募集です。【申し込み締切 9月22日（金）】

・お問い合わせ／申し込みは上記各担当係まで。