

登録説明会の開催について

開催予定日：平成31年3月ごろ
会場：龍ヶ崎消防署（予定）

詳細につきましては、平成31年2月上旬に、町内の対象者の方（聴覚・言語機能の障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている方）へ、登録説明会の開催案内を送付しますので、ご確認ください。

問い合わせ先 役場福祉課 社会福祉係
☎68-2211（内線338）

笑顔は認知症ケアの極意です！

～認知症地域支援推進員つづやき③～

ケアの現場で時々スタッフからSOSを受けるときがあります。「どうしても言うことを聞いてくれないんです…」スタッフは眉間にしわを寄せて真剣な表情で訴えてきます。

そんな時私は、必ず大きく深呼吸をして“満面の笑顔”で“ゆっくり”と、利用者の方に話しかけます。するとそのように上手くいくことが多々あります。『あの苦労はいったいなんだったの？』とスタッフの表情もパッと明るくなり笑顔が生まれます。

人が人に関わる生活の中で、私は、“脳は鏡”ということを決えず意識するようにしています。スタッフの憂鬱な気持ち『何で言うことを聞いてくれないの？』『忙しいのに嫌になっちゃう！』など不快な気持ちは相手の鏡に映り、相手がそう感じて

しまいます。その逆を考えれば良いわけです。笑顔を見ることで安心やゆとりが伝わり、よい効果が必ず出ます。『良い笑顔ですね』と声に出せば、なお効果抜群なのです。本当ですよ！！認知症になってもできることはたくさんあります。笑顔で向き合えば相手も笑顔になり、笑顔が響き合います。“脳は鏡”の原則です。

私たちはここにいます！（認知症地域支援推進員配置施設）

- 地域包括支援センター ☎68-8941
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合施設 響 ☎61-8500
- 居宅介護支援事業所 介護老人保健施設 もえぎ野 ☎84-6081

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎68-8941



▲町民運動会でフリフリ

10月8日の体育の日にスポーツ庁から公表された昨年度の体力・運動能力調査の集計では、70代の男女が調査開始以来の最高を更新し、高齢者の体力の充実ぶりが目立ちました。これは「高齢者が健康を強く意識し、運動をする機運が高まっている」と分析されています。充実した老後過ごすためには、まず「健康」が第一です。フリフリが第一の体操に参加して、日ごろから運動に親しむ生活を送ってはいかがですか。お近くの運動集會会場へどうぞおいでください。

フリフリ地区運動集會予定

場所	日程	開催日 (12月12日～平成31年1月末日の予定)	時間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	12月20日、平成31年1月17日	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、 室内運動靴持参
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	12月18日、平成31年1月15日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	12月12日・26日、 平成31年1月9日・23日	
講師 筑波大学 諏訪部先生・越智先生・福家先生 ※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください			
問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291			

元気な高齢者が増えている！
フリフリがツッパ体操
地区運動集會

主催 利根フリフリクラブ

聴覚のや発話に障がいのある方へに

NET119緊急通報システムを平成31年4月から運用開始します。

NET119緊急通報システムとは…？
このシステムは、稲敷広域消防本部が設置運用する事前登録制のサービスです。
利根町・龍ヶ崎市・牛久市・稲敷市・阿見町・美浦村・河内町にお住まいの方が、携帯電話・スマートフォンを使い、素早く119番に通報することができます。

利用対象者

聴覚機能や言語機能に障がいのある方で、身体障害者手帳をお持ちの方



春休み海外研修交流事業参加者募集のお知らせ

海外生活を通じて交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に実施しています。事前研修会では、仲間づくりからサポートいたしますので、安心してご参加いただけます。

- 日程：平成31年3月24日（日）～4月5日（金）のうち、6～11日間（コースにより異なります。）
 - 対象：小学校3年生～高校3年生の方（コースにより対象学年が異なります。）
 - 定員：10～20名
 - 内容：ホームステイ、英語研修、文化交流、地域見学、野外活動など（コースにより体験内容を選択できます。）
 - 研修国：イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・ニュージーランド・フィリピン・カンボジア
 - 締め切り日：平成31年2月1日（金）（平成31年1月25日までに申し込みの方は、早期割引1万円！）
 - その他：詳細については、問い合わせ先までご連絡ください。
- 問 公益財団法人 国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721



「健脚くらぶ」体験教室参加者募集のお知らせ

「健脚くらぶ」は毎週月曜日、半年間コースで実施している運動教室です。加齢に伴う体力や筋力の低下が気になる方は、ぜひ体験教室にご参加ください。

- 対象者：65歳以上の方
 - 日程：①平成31年1月17日（木）「若返りのストレッチエクササイズ」
②平成31年2月12日（火）「自分の力を呼び覚ます健脚エクササイズ」
 - 時間：午前10時～11時
 - 場所：利根町保健福祉センター
 - 講師：運動指導インストラクター 廣瀬 亜須可 先生
 - 定員：各教室20名（先着順）
 - 参加費：100円
 - 申し込み方法：申込み先へ直接、希望の教室番号をお申し込みください。
- 問 利根町保健福祉センターいきがい支援係 ☎68-8291



▲座位での運動風景



利根七福神巡り開催のお知らせ

町内の計7カ所の神社やお寺を巡り、今年1年健康で、素晴らしい年になれるように、ご家族・ご友人などをお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

- ゴール地点では、今年もおいしい「お赤飯」や「豚汁」をご用意しています。
 - 日時：平成31年1月20日（日）午前8時集合 午前9時出発
 - 場所：利根町保健福祉センター 駐車場
 - 申し込み方法：当日受け付け
 - 参加費：300円（保険代）
- 問 利根ライオンズクラブ 大越 ☎090-4242-0520



▲恒例のスタンプラリー



▲最初の難関!?急な上り坂

～野生のきのこ類を出荷する皆様さまへ～

- 確認1 出荷制限等対象市町村において、採取された野生のきのこ類は出荷しないでください。対象市町村：茨城県高萩市（菌根性きのこ）
- 確認2 モニタリング検査の実施状況を確認してください。出荷制限などとなっていない市町村産の野生のきのこ類を出荷する際、県の放射性物質検査（モニタリング検査）が必要かどうか、また、検査を実施すべき検体数等については、下記ホームページでご確認ください。
HP http://www.pref.ibaraki.jp/nourinsuisan/rinsei/shido/shido/contents/sansai_kinoko/index.html



- 確認3 出荷前検査を必ず行ってください。左記1・2で問題がないことを確認した場合であっても、出荷する前に必ず放射性物質検査を実施し、食品衛生法の基準値（100Bq/kg）以下であることを確認してください。検査の方法や販売に関する詳細は、採取地の属する市町村または県農林事務所にご相談ください。

- ※1：出荷前検査は、採取地（地形や植生などの環境条件が連続して一様である範囲）ごとに行ってください。
- ※2：放射性セシウム濃度が50Bq/kg以上の場合は、採取地の属する市町村に届け出てください。
- ※3：出荷の際は“検査結果の写し”を出荷先に提出してください。
- ※4：“検査結果”と“出荷先の記録”を1年間保存し、市町村および県が求めた場合は提出いただきますようお願いいたします。

問い合わせ先 茨城県南農林事務所 林業振興課 ☎029-822-7087