

シルバーリハビリ体操で毎日を元気に！
～いつでも・どこでも・ひとりでも～

主催 シルバーリハビリ体操指導士の会

今月から隔月で、シルバーリハビリ体操指導士の会が、毎日が健康でいられるよう、シルバーリハビリ体操をご紹介します。ぜひ、健康維持のためにやってみましょう！

また、シルバーリハビリ体操は、年間を通して行っていますので、ぜひ最寄りの会場へ足を運んでみてください。

会場や時間など詳細については、利根町保健福祉センター（☎68-8291）にお問い合わせください。

今月のおすすめ体操！

指組み腕上げ胸反らし体操

目的・効果

- 胸の筋肉のストレッチ
- 肩痛・肩凝り予防・猫背予防

【手順】

- ①指を組んで肘を伸ばす
- ②ゆっくりと両腕を頭上にあげ、十分に伸ばす
- ③手の平を頭の後ろに回し肘を開き、胸を反らす



△実際の体操風景（利根フレッシュタウン）

笑顔は認知症ケアの極意です！
～認知症地域支援推進員つぶやき④～

近年、罹りたくない病気的一位は認知症。認知症は、さまざまな活動の指令塔である脳の細胞が、いろいろな原因で働きが悪くなり身体・精神共に支障がでる状態となりますが、全てに支障が出て出来なくなる訳ではありません。

まずは、出来る活動を把握しましょう。出来る活動は取りあげず、出来にくくなった活動に関しては、前後の何気ないサポートを行い、認知症の方が自信を失わない様な対応が大切です。達成感や満足感を味わい、自分はまだ必要な存在だと認識できる対応が重要です。指摘や拒否は、プライドを傷つけ喪失感を感じさせてしまい、認知症の進行につながるとされています。



△もの忘れ予防講座でフリフリ

利根フリフリクラブ代表
市川 英夫

生、ボランティアがお待ち
加者の皆さまと講師の先
軽においでください。参
す。最寄りの会場にお気
ふれあいやおしゃべりで
新たな出会い、仲間との
最大の魅力は会場での
されています。

我々も拒否されると心が傷つくのと同じ、認知症の人も傷つくのです。同じ人間なのですから…。認知症の介護をされている方だけでなく、地域で見守りや協力ができる「地域づくり」「認知症の方が輝ける場づくり」を心がけ活動しています。困り事や相談事など、お気軽にお声掛けください。

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

フリフリ地区運動集会予定			
場 所	日 程	開催日 (1月15日～2月末日の予定)	時 間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	1月17日、2月7日・21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	1月15日、2月5日・19日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	1月23日、2月13日・27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			

新しい年を迎え、この機会に何か身体を動かしたい！と思われているあなたに、おすすめの「フリフリグッパ―体操」です。いつでもどこでも気軽にできるフリフリは、快適性（爽快感）を高め、脳活動が高まり、軽い有酸素運動にあたるなど、筑波大学の研究でも確認されています。

最大の魅力は会場での新たな出会い、仲間とのふれあいやおしゃべりです。最寄りの会場にお気軽においでください。参加者の皆さまと講師の先生、ボランティアがお待ちしております。

利根フリフリクラブ代表
市川 英夫

布佐駅東口自転車
駐車場の定期使用
受け付けのお知らせ

平成31年度の定期使用受け付けを開始します。ご希望の方は、次の要領で申請してください。

●使用対象：住居や通勤先が布佐駅から500mを超える通勤・通学者など

●受付期間：1月16日（水）～2月11日（月・祝）

●使用期間：4月1日（月）～平成32年3月31日（火）

●募集台数：自転車：600台
原動機付自転車（125cc以下）：50台

●使用料金：自転車 3,720円／年
原動機付自転車 7,320円／年

●申請方法：申請書（自転車駐車場管理棟に用意。）に必要事項を記入し、管理棟のポストに投函してください。（免除申請をされる方は、別途申請書（押印欄あり）と各種証明書類の写し等の提出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。）

※申請は1人1台に限り
ます。

●使用料の納付：3月上旬に郵送する納付書に記載の金融機関で、使用料を納付してください。定期シール交付時に領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

●交付について：領収書を管理棟に持参し、定期シールの交付を受けてください。

●交付日時：3月25日（月）～31日（日）（午前6時30分～午後6時30分）、4月1日以降は、月～土曜日（午前6時30分～9時30分）

●一時使用：一時使用される方は、券売機で駐車券を購入してください。一時使用料自転車100円／日
原動機付自転車200円／日

問 公益社団法人
我孫子市シルバー人材センター
☎04-7193-8091
月曜日～金曜日
（午前8時30分～午後5時）

利根町生涯学習
センター用務員募集
のお知らせ

●雇用期日：4月1日～

●募集人員：1名

●募集対象：町内在住で、65歳未満の女性

●職務内容：利根町生涯学習センターの清掃

●勤務時間：毎週火曜日～土曜日
午前8時30分～11時30分

●時 給：870円

●申し込み方法：「履歴書」を利根町生涯学習センターまでご提出ください。（郵送也可）

●申込締め切り日：2月3日（日）

●選考方法：面接にて決定します。

問・申 利根町生涯学習センター
☎68-3263
（休館日：月曜日、祝日）

社会福祉法人
茨城いのちの電話
からのお知らせ

つながりあう命
～死刑囚から学んだ生きる尊さ～

全国のいのちの電話では、自殺予防の啓発・啓蒙を目的に、自殺予防活動として、一般の方を対象に公開講座を実施いたします。

●日時：2月9日（土）
午後1時～3時

●場所：茨城県県南生涯学習センター
多目的ホール
（土浦市大和町9-1
うららビル5階）

●講師：田口 ランディ 氏（小説家）

●対象者：どなたでも参加可能

●入場料：無料

●その他：申し込みは不要。

問・申 社会福祉法人
茨城いのちの電話事務局
☎029-852-8505

ちびっこ探検学校
ヨロン島参加者募集
のお知らせ

さまざまな野外活動（海水浴やイカダ作り&イカダこぎ、洞くつ探検など）を通して友達づくりの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。

また、在日外国人と活動・生活を共にすることで、言語や習慣を越えて友情を深め、国際感覚を身につけるためにも、ぜひご参加ください。

●日程：3月27日（水）
～4月2日（火）のうち、
6泊7日

●場所：鹿児島県大島郡与論町

●定員：300名（2月末現在で、
小学2～6年生対象）

●締め切り日：3月5日（火）

●参加費：無料

●その他：参加費など詳細については、
お問い合わせください。

～ちびっこ探検学校ヨロン島
説明会を開催します～

●日時：2月23日（土）
午後3時30分～4時30分

●会場：国立オリンピック記念青少年総合センター
東京都渋谷区代々木神園町3-1（センター棟512号室）

●その他：参加費無料、事前予約は不要となります。お気軽にお越しください。

問 公益財団法人 国際青少年研修協会
☎03-6417-9721
HP <http://www.kskk.or.jp>

水戸南高等学校
（通信制）生徒募集
のお知らせ

●願書書類の交付日：1月8日（火）～

●受付期間：●一般入学（新入学）
3月13日（水）～
26日（火）
●編入学・転入学
3月6日（水）～
11日（月）
（土・日曜日、祝日を除く）

問 茨城県立水戸南高等学校（通信制）
☎029-247-4284