

# こんにちは「地域包括支援センター」です

## 足腰などの筋力を鍛えましょう!



市が、平成23年度に行った基本チェックリスト(高齢者の生活機能を評価し、要介護状態となるリスクを予測する質問票)の結果、運動機能の項目に好ましくない状況と回答している人は2~3年後には、3人に1人が要介護認定を受けていることが分かりました。

### 基本チェックリスト(運動器機能)

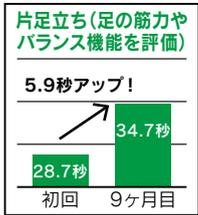
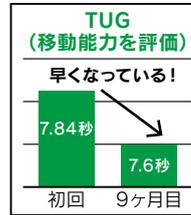
階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	★いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	★いいえ
15分間くらい続けて歩いていますか	はい	★いいえ
この1年間に転んだことがありますか	★はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	★はい	いいえ

回答の星印(★)に3つ以上○がついた方は、運動器機能の向上が必要と考えられます。

### 筋力アップは今からでもできる!

介護予防教室参加者の体力測定の参加前後の比較です。筋力トレーニングを習慣にすることで、体力測定の結果が改善していきます。

(データ:介護予防教室H26年4月~H27年12月末 利用者の体力測定結果)



### 一緒に介護予防に取り組みましょう!

すべての高齢者が参加できる教室	いきいき健康教室 介護予防サポーター憩いの場
対象になると参加できる教室	元気のからくり教室



詳しい内容や、参加方法は地域包括支援センターにお問合せください。

【問】地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

## いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーション等を楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています(どなたでも自由に参加できます)。

時間：午前10時から11時30分

8月 3日(木)	寒川ふれあいプラザ
8月 9日(水)	大川公民館
8月10日(木)	神前体育館 辛立文化センター
8月17日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター
8月22日(火)	多目的研修集会施設
8月25日(金)	社会福祉協議会津田支所
8月28日(月)	小田ふれあいプラザ

時間：午後1時30分から3時

8月 4日(金)	志度公民館末分館
8月 8日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
8月18日(金)	志度武道館

【問】さぬき市社協(大川支所) ☎(0879)43-6590  
地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

## 介護予防サポーター活動紹介

### ○憩いの場活動(どなたでも自由に参加できます)

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間：午後1時30分から3時

8月 1日(火)	生涯学習館
8月17日(木)	寒川ふれあいプラザ

### ○お話ボランティア(津田地区・志度東地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

### ○出前講座(市内全地区)

自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防のお話や歌、体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。



### 地元で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか?

「介護予防サポーター」は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!



【問】地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

## 平成29年度 点訳ボランティア養成講習会(初級) 受講者募集

期 間	開講 平成29年9月7日(木) 閉講 平成30年2月15日(木) 毎週木曜日 20回 予定
講習時間	午後1時30分~3時30分
会 場	香川県視覚障害者福祉センター
受講資格	視覚障害者の福祉に理解・関心があり、初級講習終了後、平成30年度予定の中級講習会(20回)を受講できる方 Windowsの使用経験があり、パソコンを所有、または講習会終了後に購入予定のある方(ただし、OSはWindows Vista以降) 当センターのボランティアとして活動できる方

募集人員	10名
費 用	2,300円(予定)
説 明 会	8月10日(木)午後1時30分から、香川県視覚障害者福祉センターで講習内容や、講習会後の活動についての1時間ほどの説明会を行います。受講希望の方はできるだけご参加ください。
締め切り	8月24日(木)必着

【問・申】〒760-0017 高松市番町一丁目10-35  
香川県社会福祉総合センター4階  
香川県視覚障害者福祉センター  
「点訳ボランティア養成講習会」宛 ☎(087)812-5563