

# きずな手通信



令和4年2月号

きずな通信は、ささえ愛のある地域を実現するため協議体が発行する地域密着型の広報紙です。

## 私たちが北中地区協議体です



地域起こしの勉強会



地域資源の調査・研究



地域のイベントへの参加(北川県)



安否確認への取組(西志部)



地域の居場所の見学(邑瀬町)



周知活動

2025年問題(少子高齢化に伴う諸問題)に向け、地域のつながりや助け愛が重要となっています。北中地区協議体は、歳を重ねても安心して暮らせる地域の実現に向けて、様々な活動をしています。



北中地区協議体メンバーの庄山です。普段はボランティアで地域活動をしています。2025年問題に向け、自分ができることを日々考え活動しています。



北中地区協議体メンバーの中村です。高齢者子どもたちが笑顔で生活していける地域になればと思い、参加しています。



北中地区協議体メンバーの島田です。"継続は力"をモットーに何か貢献したいと思っています。



北中地区協議体メンバーの平田です。普段は南部南自治会長として地域活動をしています。住みやすい・生活しやすい環境作りを目指し進めたいと思っています。



北中地区協議体メンバーの堀越です。安全協会委員の一員として地域活動をしています。2025年問題に向け、自分にも何かできないかと思いついて参加しています。



Q. 元気に過ごせる期間＝健康寿命を延ばすためには？

A. 適度な運動を心がけることが大切です。

体操は無理なく手軽に行うことができ、筋力や身体機能を向上できます。適度な運動は、脳への刺激にもなり、認知症予防にもつながります。地域の公民館でも介護予防の体操を行っています。簡単にできる体操で、筋力や体力の維持をしましょう。

## 介護予防・認知症予防に効果◎ ～健康たいそう特集～



「西部介護予防クラブ」です。DVDを見ながらの体操もあるので初めての方でも安心です

「北小泉介護予防体操クラブ」です。体を動かすと日頃のストレスも吹き飛ばそうです



- 東部健康増進サークル  
(東部公民館/第1・3 (木) 10時～)
- 第五区健康体操教室  
(第五区公民館/第1・3 (水) 10時～)
- 28区健康体操教室  
(南部公民館/第1・3 (火) 10時～)
- 北小泉介護予防体操クラブ  
(高齢者ふれあいセンター北小泉/第2・4 (水) 10時～)
- 城部健康体操サークル  
(城部公民館/ 第1・3(水) 10時～)
- 富士之越健康体操  
(富士之越公民館/ 第1・3 (木) 10時半～)
- 西部介護予防クラブ  
(西部公民館/ 第1・3 (月) 10時～)

## 地域公民館の取組み紹介

地域の公民館では独自のイベントや活動が行われています。例えば、南部公民館は暮らしに役立つ講座等を行っており今年度はエンディングノートの説明会が開かれました。



今回使用したエンディングノートは、大泉町役場高齢介護課で配布しています。



### 編集後記

きずな通信では、こんな活動があったら助かる、こんなささえ愛が欲しいなど、情報をお待ちしています。お気軽にご連絡ください。お待ちしております！

本紙掲載の写真は新型コロナウイルス感染拡大前に撮影されたものも含まれています



## 高齢者福祉のしおりをご存知ですか？

高齢者支援のサービス・制度・施設案内など高齢者福祉に関する情報が載っています。大泉町役場 高齢介護課にて配布しています。

お問い合わせ

事務局：大泉町社会福祉協議会  
〒370-0523 大泉町吉田2465  
電話 0276-63-2294  
生活支援コーディネーター  
渡来(わたらい)・望月(もちづき)  
sc@oizumishakyo.or.jp