

\特集/

いつまでも自分らしく、安心して暮らせるまちへ

問福祉課高齢者支援係　☎0943-32-1113

多彩なサービスで健康をサポート！

広川町は、住み慣れた地域で「いつまでも」「自分らしく」「安心して」暮らせるよう、さまざまな介護予防教室や支援サービスで皆さんの暮らしを応援します。

（体への負担）→ 少

①いきいき元気教室



参加者のふれあいと健康やいきがいづくりを目的に、健康体操やレクリエーション、買い物支援などを行います。

【対象】おおむね 65 歳以上の人
【日時】平日9:30～15:30(基本週1回)
【場所】はなやぎの里
【利用料金】1日1,000円(昼食、おやつ付き)

②水曜にこにこ教室



脳トレを中心に、介護予防サポーターとストレッチや筋力トレーニングを行います。

【対象】おおむね 65 歳以上の人
【日時】第 2・第 4 (水) 10:00 ～ 11:00
【場所】いこっと
【利用料金】無料

※①は、介護認定のない人が対象となります。



住み慣れた地域で、これからも自分らしく暮らすために

高齢化が進み、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の増加、家族の働き方・暮らし方が多様化するなど、私たちを取り巻く環境は変化しています。そこで大切になるのが、困ったときに気軽に相談できる場所と、日ごろから健康を保ち、人や地域とつながることができる環境です。

広川町では、高齢者の生活全般に関する相談ができる窓口をはじめ、体力づくりや認知機能の維持を目的とした介護予防教室など、日常生活を支えるさまざまなサービスを提供しています。「まだ必要ないから」ではなく、元気な今だからこそ知っておきたい支援があります。今の暮らしを守り、これからの安心につなげるために、きっと役立つはずです。

今回の特集では、町で行っている介護予防教室やそれをサポートする「介護予防サポーター」など、町が提供している支援内容を紹介します。

多 ← 運動量

③笑顔キラキラ教室



介護予防サポーターとストレッチや筋力トレーニング、脳トレなどを行います。

【対象】おおむね 65 歳以上の人
【日時】毎週火 13:30 ～ 15:00
【場所】いこっと
【利用料金】無料

④貯筋体操教室



転びにくい体づくりのため、健康運動指導士と音楽に合わせたストレッチ体操や筋力トレーニングを行います。

【対象】おおむね 65 歳以上の人
【日時】毎週木 14:00 ～ 15:00
【場所】はなやぎの里
【利用料金】無料

希望者は送迎も利用できます！

②③④の参加者で送迎を希望する人は、外出支援を申し込み後、往復 200 円で利用できます（①は送迎付き）。
※利用するには、ふれあいタクシーの登録が必要です。



介護予防サポーターとは？

介護予防の知識や技術を習得し、地域通いの場などで参加者と一緒に健康体操や脳トレ、レクリエーションを行う住民ボランティアです。





活動の場は？

✓笑顔キラキラ教室　✓水曜にこにこ教室
✓地域通いの場　✓地域いきいきサロン　✓シニアクラブ　……など

活動者にお話を聞いてみました！

Q サポーターになろうと思った「きっかけ」は何ですか？

一番は「自分の健康のため」です。家に引きこもっているだけではなく、無理をせず「できることを、できるときに、できる限り」自分のペースで続けることが、健康寿命を延ばすことにつながると思い、始めました。

Q どんなときに「やりがい」や「楽しさ」を感じますか？

暑い日も寒い日も休まず来てくれる参加者の皆さんと、体操をして汗を流すことです。皆さんが来てくれる楽しみや、一緒に運動する喜びを日々感じています。活動中は「目配り・気配り・心配り」を大切にしています。

Q 「私にもできるかな」と迷っている人へメッセージを!

最初は「どうしよう」と心配していた人たちも、今は元気に活動しています。何も心配しなくて大丈夫です。一緒に頑張りましょう!



介護予防サポーター　小西さん

サポーター活動に定年はありません！
これからは、今まで頑張ってきた自分へのご褒美。
『ひろかわの輪』で、明るく・楽しく・元気よく、
一緒にレッツエンジョイ！

活動ポイントに応じて商品券がもらえます！

いきいき元気教室

「健康づくり、いきがいづくりをしたい」「みんなで楽しく過ごしたい」人へ。
送迎や食事付きで、買い物や季節の行事なども行っています。



利用者の声

- 70 代からずっと参加しています！
- ひとり暮らしなので、みんなと会える居場所になっています。
- 買い物支援がとても助かっています。
- こんなに楽しいならもっと早く来ればよかった。

そのほかの福祉サービス





そのほかの福祉サービスは、「広川町高齢者福祉ガイドブック」に掲載しています。
もしもの時や終活のための「あんしんノート」も配布していますので、ぜひご活用ください。

▼配布場所
福祉課高齢者支援係

困ったときの相談窓口

福祉課高齢者支援係

介護保険申請に関することや介護保険料、介護保健サービスなどを相談する介護保険全般の窓口です。
【場所】広川町役場 1 階
☎ 0943-32-1113

成年後見センター

認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分であり、自分一人では契約や財産管理が難しい人などが地域で安心して暮らすことができるよう、相談や利用のお手伝いをします。
【場所】保健・福祉センター「はなやぎの里」2 階
☎ 0943-24-8988

地域包括支援センター

高齢者の生活全般に関する相談を受け付けている総合相談窓口です。介護に関する知識を持った専門の職員が対応します。
【場所】広川町役場 1 階
☎ 0943-32-1952

広川町社会福祉協議会

地域の高齢者やその家族などからの相談に応じて、必要な福祉サービスの情報提供や関係機関へのつなぎを行います。
【場所】保健・福祉センター「はなやぎの里」1 階
☎ 0943-32-3768