

高齢者の暮らしを応援！

地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、金屋と清水の2カ所で、介護予防などの相談に応じています。

直通(金屋庁舎) ☎ 32 - 5102

(清水行政局) ☎ 25 - 1269

ご存じですか？ いきいき百歳体操

年齢に関わらず、何歳になっても体力を付けることができます。やる気次第です。

いきいき百歳体操はDVDの映像を見ながら、基本的に椅子に座って行う運動です。7種類の筋力運動と、その前後に準備運動・整理運動があります。特徴は、個人の力に合わせて手首・足首に付けるおもりの重さをかえ、ゆっくり負荷をかける体操であるということ。

有田川町では、平成26年から地域の公民館などで始まりました。実施場所・団体は年々増えており、現時点では37カ所にも上ります。中にはお堂の軒先など、青空の下でテープを聞きながら取り組んでいる地域もあります。

会場の準備や機器の操作などは、全て参加者の皆さま自身で協力し合っています。もちろん、役場もがんばる皆さまを支援していきます！

「友達3人以上集まれば」をキャッチコピーに、あなたも新しい一歩を一緒に踏み出しませんか？



吉田

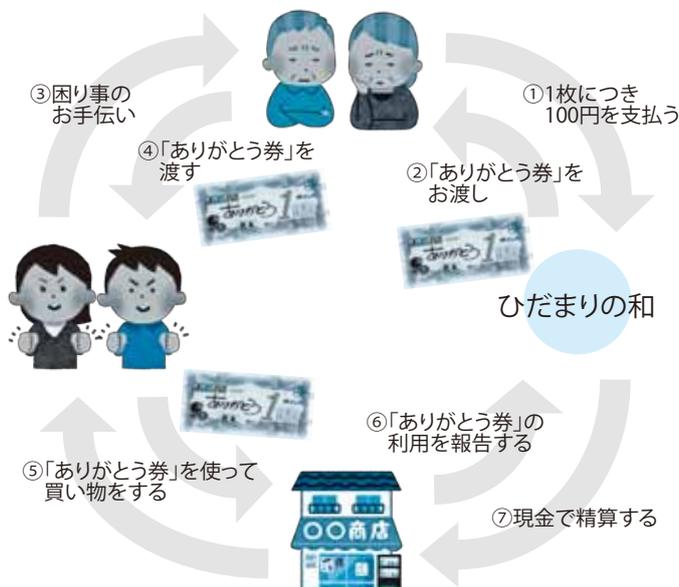
7月中旬から始めました。毎週取り組む中で「草を刈るのが楽になった」「1人暮らしなので、毎週みんなに会えるのが楽しみ」との声も！



明王寺

会場が2階で、急な階段を上り下り…。始めたばかりですが「筋がよく伸びて気持ちええわ～」と、うれしい感想がちらほら。

有償ボランティア制度 地域通貨「ありがとう券」



有田川町では、介護保険制度の改正や少子高齢化の問題に対応するために、古き良きご近所での助け合いを促進する目的で、有償ボランティアの制度化を検討しています。

昨年度は庄区で、今年度は庄・徳田区で、実地検証を目的にモデル運用を実施しています。

上記以外の地域でも利用希望があれば随時エリア拡大し、対応予定です。

ありがとう券のお求め・ご相談は
NPO 法人ひだまりの和

住所/中井原 112 - 1

電話/ 32 - 2234

制度に関してのお問い合わせなどは
金屋庁舎長寿支援課まで