

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)  
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

## いきいき 百歳体操ニュース



いきいき百歳体操グループ「吉原筋トレクラブ」は、幅広い年齢の方が体操に参加しています。

キラッと世代（現役世代）の参加者の皆さまに、体操を始めたきっかけなどをお聞きしました。

「今まで参加していた活動グループからの卒業に伴って、何か始めたいという気持ち。それと、友人から誘われたことがきっかけになり、始めました」「百歳体操は高齢者向けの体操と思っている方も多いと思いますが、（現役世代の皆さまも）やってみてください。ゆっくりとした動きを、おもりを着けて行うので汗が出てくるほどです」「実際、続けていると筋力がつくので、農作業が楽になったし、何より趣味の旅行やトレッキングをより楽しめるようになりました」「“テレビが先生”（ビデオを見ながら体操を行う）なので、開始時間に遅れても気兼ねなく、都合が合わない週は他の教室に参加したりできるのもいいところです」



「百歳体操を始めるにはまだまだ早い」と思っている方も始めてみませんか？

みんなで、  
未来の“おたっしやさん”に  
なりましょう！



吉原で見つけた“キラッとさん”  
前 陽子さん

## 活動紹介！

### NPO 法人ひだまりの和

住所／有田川町中井原 112 - 1

電話／ 32 - 2234

受付時間／平日 9 時～ 17 時



NPO法人ひだまりの和は、有田川町の「第2層生活支援コーディネーター」として、住民の皆さまが地域で安心して、生きがいを持ち、元気に暮らせるようなまちづくりに日々取り組んでいます。

中心となるメンバーは民生委員・児童委員の経験者で、長年地域の中で活動してきた方たち。毎月、定例会を開催し、各地域の状況把握や訪問の予定などを確認しています。

いきいき百歳体操やサロンなど、皆さまの地域に出向いています。相談などがあればお気軽にお声かけください。

## 地域通貨モデル事業「ありがとう券」の換金終了

平成 28 年度（2016 年度）から、庄地区と徳田地区で実施していた地域通貨モデル事業について、平成 31 年（2019 年）3 月 31 日をもって終了しました。つきましては、まだ換金されていない地域通貨「ありがとう券」がございましたら、下記期日までに換金くださいますようよろしくお願いいたします。

なお、期日を過ぎますと換金はできませんのでご了承ください。

●換金期日／令和元年（2019 年）9 月 30 日（月）

※換金の処理は役場開庁日時に伴う

●換金場所／長寿支援課 地域包括支援センター（金屋庁舎）