

どらくさだより

令和元年度 第1号
発行：地域包括支援センター

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルス感染症対策のため、行事等が中止となっております、どのようにお過ごしでしょうか。今後もしばらくは感染予防に注意していきましょう。
地域包括支援センターでは、これから町内の皆さんの活動の様子など情報を発信していくためにおたよりを発行させていただきます。

地域包括支援センターをご存じですか？

住み慣れた地域で安心して生活を送っていただくために保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが協力して保健・医療・介護・福祉など様々な面から高齢者のみなさんの生活に関わることを支援します。

総合相談



病気や医療のこと、介護の不安や悩み、生活での困りごとなど様々な相談を受け付けて支援いたします。電話相談やご自宅へお伺いいたしますのでお気軽にご相談ください。

各種介護予防教室



各集落公民館等で健康増進や楽しみ作りの場としての「どらくさ会」・「楽しく体操・てくてく体操教室」への支援や、介護予防普及啓発のため、特に介護予防が必要と認められた方を対象に専門

権利擁護



認知症や障害などにより判断能力に不安な方の権利を擁護し、安心して暮らせるよう成年後見制度の相談を受け付けています。また、高齢者虐待についての相談も受け付けていますので、虐待が心配される場合は早急にご連絡ください。

高齢者実態把握調査



65歳以上の高齢者の方々のご自宅を訪問し、健康状態や生活状況、生活の困りごとなどお伺いしています。様々なご相談から、特に健康管理が必要な方などに対し、保健師や看護師が家庭訪問し健康管理のアドバイスや見守りなどを行っています。

認知症や病気・介護保険のこと、何かお困りのことがありましたら、[龍郷町地域包括支援センター](#)へご連絡ください。

連絡先：役場保健福祉内 龍郷町地域包括支援センター
電話：（代表）62-3111 （直通）69-4516



ゆらいの場



龍郷町地域包括支援センターでは、健康づくりや介護予防の推進のため各集落の「どらくさ会」や「楽しく体操・てくてく体操教室」への支援を行っています。今回は、町内にある18か所の集いの場をご紹介します！

どらくさ会は、地域で集いながら楽しく元気に楽しく過ごせるように、体操や講話などの健康作り活動やレクリエーションなどの楽しみ作りを行う会です。各集落で取り組んでいる**楽しく体操**は重りを使った筋力とトレーニングです、**歩きやすくなった！つまづきが減った！**などの効果が出ています。昨年度からは、運動機能や認知機能にも効果があると言われていたマットを使った歩く脳トレ運動**てくてく体操**も取り組む集落が増えてきています。



秋名・幾里

活動日 楽しく体操・てくてく体操：毎週木曜日



3年前に宇検村の皆さんのお元気そうな楽しく体操を見学させていただき、早速集落で導入させていただきました。今年ではてくてく体操も取り入れ、脳も楽しめながら体力向上と親睦のためお茶会も楽しみに頑張っています。

嘉渡

活動日 どらくさ会：月2回



嘉渡どらくさ会は毎回20名を超える方が参加し、体操、脳トレ、室内レクリエーション等を取り入れ皆さん楽しまれています。お茶会でも皆と交流することで気分転換できると喜ばれています。

円

活動日 どらくさ会：毎週水曜日



円どらくさ会は23名で構成され、下は63歳から上は95歳まで幅広い年代で頑張っています。週1回水曜日の活動内容は、血圧測定、楽しく体操、てくてく体操、最後にお茶会をします。お茶会は昔話に花が咲き笑いの絶えない憩いの場となっています。

安木屋場

活動日 どらくさ会：毎週火曜日



安木屋場どらくさ会ではが他地域と異なることは毎回軽食を作って出していることです。体操の後にいただきながら近隣の話題、情報交換等楽しく過ごしています。課題は若い人の参加が少ないことです。年を重ねる毎に足腰の筋力を鍛えねばと目標を持って頑張っています。

龍郷

活動日 楽しく体操・てくてく体操：毎週木曜日



楽しく体操を始めて2年。今年度からは「てくてく体操」も追加して、楽しく活動しています。目指すは「ピンピン・コロリ」と、「マイナス10歳の見た目年齢」。私たち、毎週一歩ずつ前進中です。

**瀬留**

活動日 どうくさ会：月2回

瀬留どうくさ会は「住み慣れた場所で元気に暮らすことができる」を目標に介護予防活動を実施しています。今後も個々が健康に関心を持ち、健康づくりに関連づけた行動へ展開できるよう活動していきます。

**玉里**

活動日 どうくさ会：月2回

「玉里どうくさ会」は「健康寿命を延ばす」を目標に毎月2回定期的に開催しており、活動内容は、脳トレ、楽しく体操、てくてく体操、ハンドベル、合唱、お茶会です。特に合唱・ハンドベルは集落行事の敬老会等に専用のユニフォームで出演し皆で楽しく活動しています。

**浦**

活動日 どうくさ会：月1回

私たち浦どうくさ会では、血圧測定、ラジオ体操、脳トレ、プリントを見て早口言葉、懐メロ、室内バレー等を行い8月には七夕飾り作りをしました。特に室内バレーは人気があり盛り上がっています。楽しくやって集うことを目標にしています。

**大勝**

活動日 楽しく体操・てくてく体操：毎週木曜日

「カトレア会」では、楽しく体操、てくてく体操をしており、最初はどうかと思いましたが、今では汗をかき、笑いあり、おしゃべりありで憩いの場になっており又心身ともに年を重ね元気で楽しめるようなカトレア会でありたいと思います。

**大勝**

活動日 どうくさ会：月1回

「大勝照山会」では、毎月第3水曜日に大勝生活館でサロンを行っています。20～25名が参加し、年1回の外食やクリスマス会、花見、手作りに料理を食べながら楽しく交流しています。これからも笑顔の絶えないサロン作りを目指します。

**川内**

活動日 どうくさ会：月1回

楽しく体操・てくてく体操：毎週金曜日

月1回のどうくさ会と週1回の筋力トレーニング、脳トレをしています。若い世代にも参加できるように夜に実施しています。少人数ですが「元気で長生き」を目指し楽しみながら頑張っています。

**中勝**

活動日 どうくさ会：月2回

「中勝どうくさ会」は第一木曜日に健康体操、レクリエーション、工夫を凝らしたゲーム等を行い、お茶タイムでは手作りの漬物、お菓子等を提供しています。第2木曜日は楽しみにしている食事会です。栄養バランスを考えたメニューで、皆で和気あいあいと笑いがたえない集いです。

**下戸口**

活動日 どうくさ会：月1回

下戸口どうくさ会では、毎年子どもたちの冬休みに合わせて高齢者と子ども達の活動として、一緒に餅つきをし、その後には子どもたちが高齢者の肩をたたきながらふれ合い活動に努めています。

**中戸口**

活動日 どうくさ会：月1回

「中戸口どうくさ会」では、月1回 脳トレ、軽体操、合唱や花見、室内グラウンドゴルフなどを皆で楽しんでいます。健づくりやコミュニケーションを大事にしています。

**上戸口**

活動日 どうくさ会：月2回

上戸口ではどうくさ会を始めて2年が過ぎメンバーが健康になって笑顔が増え、これからもさらに健康寿命百歳を目標に頑張っていきます。

**手広**

活動日 月1回

「手広てとて」では、毎月20日に楽しく体操やお茶会、買い物支援、季節に合わせて七夕作りや花見などを企画し少人数ですが皆で楽しく活動しています。

**赤尾木**

活動日 どうくさ会：月2回

「赤尾木どうくさ会」は毎月2回、出席者20名余りで活動しています。主な内容はスクエアステップ（てくてく体操）で毎回5種の基本ステップを復習、新しいものにもチャレンジして楽しんでいます。

**芦徳**

活動日 どうくさ会：毎週月曜日

芦徳シニアクラブでは、「筋肉を強くして健康寿命を延ばす」を目標に、昨年7月から毎週月曜日午後2時から芦徳公民館で90歳代4名をはじめとして、約15名の参加で行っています。

日頃から**運動**や**人とのつながり**を**持ち続ける**ことが**介護予防**のために大切と言われています。みなさんの身近な集落公民館で集いの場が定期的に開催されていますので、ぜひ気軽にご参加ください。

