

今金町総合福祉施設

第15号

としべつ information

(No.15 2017. 9. 15)

— 掲載内容 —

- ① “新”すっきりサークル（下半期日程）
- ② いまカフェおたがいさま（下半期日程）
- ③ 介護予防教室「ゆうゆうクラブ」（下半期日程）
- ④ としべつ“いきいき元気クラブ”（下半期日程）
- ⑤ 健康まつり・120年記念講演会（10月8日）
- ⑥ 認知症講演会（10月3日）



【発行】

総合福祉施設としべつ内保健福祉課

TEL 0137-82-2780

予約不要！参加費無料！一緒に運動習慣始めませんか？

たくさんの仲間と楽しく運動習慣を身につけよう！



すっきいサークル運動教室

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症等)の予防・改善、健康づくり(体力向上、肩こり、腰痛改善等)をしたい方など、是非ご参加ください。どなたでも、自由に参加できます。

ステップコース(自主活動)運動強度★★

ストレッチ(15分)、ウォーキング有酸素運動(45分)を行います。身体の柔軟性を高め、内臓脂肪の燃焼や体力向上に効果があります。



ストレッチコース(講師:桃井香苗氏)運動強度★★

ヨガマットを使ったストレッチ(50分)、フォークダンス(10分)を行います。身体の柔軟性・代謝を高め、姿勢改善や内臓燃焼に効果があります。



筋力アップコース(講師:桃井香苗氏)運動強度★★★

エアロビクスの要素を取り入れた全身運動(40分)、筋力トレーニング(20分)を行います。曲に合わせて楽しみながら脂肪を燃焼させ、筋力アップにより、全身の身体を引き締め、代謝を高める効果があります。



注目!!	時間	ステップコース	ストレッチコース	エアロビクスコース
10月	昼の部 13:30~14:30	30日(月)	17日(火)	
	夜の部 19:00~20:00		24日(火)	12日(木)
11月	昼の部 13:30~14:30	27日(月)	14日(火)	
	夜の部 19:00~20:00		21日(火)	9日(木)
12月	昼の部 13:30~14:30	25日(月)	19日(火)	
	夜の部 19:00~20:00		12日(火)	7日(木)
1月	昼の部 13:30~14:30	15日(月)	23日(火)	
	夜の部 19:00~20:00		16日(火)	11日(木)
2月	昼の部 13:30~14:30	19日(月)	6日(火)	
	夜の部 19:00~20:00		13日(火)	22日(木)
3月	昼の部 13:30~14:30	19日(月)	6日(火)	
	夜の部 19:00~20:00		13日(火)	22日(木)

場所 → 総合福祉施設としべつ1階保健センター
持ち物 → 動ける服装、運動靴、飲み物、タオル



共催:今金町教育委員会・今金町保健福祉課/主管:今金町スポーツ推進委員会/協力:総合型地域スポーツクラブいまかね
問合せ先:今金町教育委員会(82-3488)/としべつ保健福祉課(82-2780)



介護予防教室

試してみませんか？

「ゆうゆうクラブ」のご案内

高齢期になっても、定期的なストレッチや運動（体操）は、介護予防効果があることが証明されています。好きなことをやって長生きするためには、介護状態にならないようにすること⇒「介護予防」が大切！



- 【対象】** 要支援認定を受けた方や、65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方
- 【内容】** 地域包括支援センターが実施するストレッチ、筋力強化運動、バランストレーニングなどのプログラムを3ヶ月行う教室です。
- 【日程】** 毎週月曜日（休日の場合は、水曜日）10:30~12:00

月	日にち					備考
10月	2	11	16	23	30	第3クール
11月	6	13	20	27	/	〃
12月	4	11	18	25	/	〃
1月	10	15	22	29	/	第4クール
2月	5	14	19	26	/	〃
3月	5	12	19	26	/	〃

- 【場所】** あったからんど
- 【費用】** 無料

「姿勢がよくなるそうよ」



「首が楽になるそうだ」

- 【参加方法】** 上記対象に該当する方（又は該当すると思われる方）で参加を希望される方は、地域包括支援センター（82-2780）までご連絡ください。



＜主管・問合せ先＞

総合福祉施設としべつ内今金町地域包括支援センター（82-2780）



としべついきいき元気クラブ

心も身体も健康で自分らしい毎日を過ごす（介護予防）ため、としべつ保健センターで月2回開催しています。

健康相談や「ふまねっと」、桃井先生の「イスに座って行うストレッチ体操」も行います。申込み等必要ありませんので、気軽にご参加ください！

月	日（曜日）	内容	日（曜日）	内容
10	6（金）	口腔の話 ストレッチ体操	19（木）	脳トレ&体操 ふまねっと
11	2（木）	感染予防の話 ふまねっと	17（金）	栄養の話 ストレッチ体操
12	8（金）	脳トレ&体操 ふまねっと	22（金）	口腔の話 ストレッチ体操
1	12（金）	脳トレ&体操 ふまねっと	26（金）	栄養の話 ストレッチ体操
2	9（金）	口腔の話 ストレッチ体操	22（木）	脳トレ&体操 ふまねっと
3	9（金）	脳トレ&体操 ふまねっと	23（金）	栄養の話 ストレッチ体操

★時間 10:30～11:45（10:00～血圧測定）

★場所 としべつ1階保健センター

★持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル、水分

<問合せ> 地域包括支援センター（としべつ内：82-2780）

2017

健康まつり

祭

とき **10. 8 日** 9:00 ~ 15:00

ところ **今金町総合体育館** ★会場入場料無料



いまカレー♪



こども縁日コーナー♪



キッスダンス♪



おかりまき♪

★健康測定コーナー

★健康相談コーナー

★各種展示コーナー

★屋台(やきそば、ひだまりのパン他)

★絵本読み聞かせ

★高齢者体力番付



★ふれあいフットパスコース 約6.6km

町を一望できる総合公園や大パノラマが広がる光大橋(ルーフ橋)、心地よい風を感じられる後志利別川が堪能できる。

※歩き疲れた方などは、バスも走りますので、乗降自由です。

★参加料500円

★お申込ほか詳しくは、裏面をご覧ください。

120年記念講演会 「がんと共に生き抜く“患者力” ~医療現場の取材から見えた大切なこと」

1972年生まれ 函館市出身

1998年~2003年まで、福井テレビで「スーパーニュース」キャスターを務める。

2004年10月~2014年3月まで9年半、「uhbスーパーニュース」キャスターを務める。

2003年にFNSアナウンス大賞ナレーション部門ブロック賞を受賞。

2015年~2017年3月までは、道内の経済、文化、農業、医療、スポーツなど幅広い分野のゲストと対談する「Doサンデー~北の開拓者たち~」のキャスターとして活躍。

医療キャスターとして、2010年、母が卵巣がんになったことがきっかけにスタートした「がん」についての取材・啓発活動はライフワーク。「スーパーニュースがんサポートキャンペーン」を実施し、「がんと生きる」をテーマに乳房再建から在宅医療の問題まで特集を20本以上取材・制作する。

昨年4月からは北海道新聞とともにuhb「がんを防ごう」キャンペーンを展開。医療キャスターとして毎月末、夕方の「みんなのニュース」内にて道民の命を救うため、がんと共に生きるための正しい知識と情報を伝える。

★聴講無料



松本裕子氏

UHB北海道文化放送
医療キャスター

《共催》今金町・今金町教育委員会・今金町国保病院・今金町介護老人保健施設・今金町社会福祉協議会 《主管》今金町保健福祉課
《協力》今金町健康増進計画推進協議会(町内23企業・団体)・今金町栄養士NW・こぶしの会・今金町食育サポーター・ワークショップいまかね
今金町老人クラブ連合会・総合型地域スポーツクラブいまかね・今金町人流創生プロジェクト協議会・(株)サンメディック・北海道国民健康
保険団体連合会・北海道健康づくり財団・FAIRYTAIL・松本裕子(UHB北海道文化放送)・鈴木笑子(がん看護専門看護師) ※敬称略

★各会場タイムテーブル★

	アリーナ 特設ステージ	アリーナ・ロビー	屋外	武道場
9:00				
15		9:00~9:15 開会式		
30			9:15~ 12:00	
45		9:30~11:00 ① 相談コーナー (健康相談等) ② 測定コーナー (体組成等)		
10:00			ヘルシー ウォーキング (移動含む)	
15				
30				
45				
11:00	10:30~12:00 高齢者体力番付			11:00~11:30 絵本読み聞かせ
15				
30				
45				
12:00		11:30~13:00 いまカレー 販売		
15				
30	12:30~13:00 キッズダンスFAIRY TAIL			
45				
13:00				
15				
30				
45	13:30~14:50 120年記念講演会 「がんと共に生き抜く“患者力”～医療 現場の取材から見た大切なこと」 UHB北海道文化放送 医療キャスター松本裕子氏			
14:00				
15				
30				
45				
15:00		14:50~15:00 おかしまき		

★ヘルシーウォーキング★

- ◇対象 小学生以上の方(親子、友人、グループで参加しませんか?)
- ◇定員 なし
- ◇参加料 500円 ※参加料は返還いたしません(内訳:保険、食事代、飲み物)
- ◇昼食 今金でとれた材料たっぷりカレー「いまカレー」
- ◇申込み 10月1日(日)までに申込書と参加料を総合体育館へお持ち下さい。
問合せ ☆町外の方や持参申込が困難な方は、電話受付いたします。
下記までご連絡下さい。
【平日:8:30~17:15】
☎0137-82-3488 今金町教育委員会社会教育グループ
☎0137-82-2780 今金町保健福祉課健康づくりグループ
- ◇雨天時 雨天決行(カッパ等雨具は各自でご用意ください)



★今金町市街地の魅力あふれるフットパスコース

ふれあいフットパスコース 約6.6km
町を一望できる総合公園や一大パノラマが広がる光大橋、
心地よい風を感じられる後志利別川が堪能できる。
※歩き疲れた方は、バスも走りますので、乗降自由です。

★今金町と連携している札幌国際大学が今金町を何度も訪れ開発した「今金の魅力」をたっぷり感じられるコースです。リフレッシュしながら楽しい一日を過ごしてみませんか。健康まつりとのタイアップで行われますので、その他催しも是非楽しんでください。

ヘルシーウォーキング「今金フットパス」参加申込書			
名前		性別	男・女
年齢	歳(小 中 高 年生)※()内は、学生のみ		
住所			
電話番号			
ノルディックポールの借用希望		有・無	

いまカフェ おたがいさま

いらっしや
いませ♪

ともに暮らそうこのまちで

毎月第3金曜日オープン

13:30~15:00

「いまカフェ」は、認知症が心配な方、予防したい方、介護中の方、地域の方たちが気軽に集う“ふれあい”の場です。包括支援センター専門職員とみなさんでレクレーションを楽しみながら、カフェタイム（コーヒー、お茶、お菓子をご用意しています。）を過ごしませんか。町民どなたでも、たくさんのご参加をお待ちしております。（※お申込等は不要です。）

お問合せ先
今金町地域包括支援センター
(としべつ内82-2780)



開催日・内容

10/20(金)	気軽に絵手紙
11/17(金)	認知症サポーター養成講座
12/15(金)	クリスマス会
1/19(金)	懐かしのカルタ・麻雀・百人一首
2/16(金)	お楽しみ会
3/16(金)	ひな祭り

<場所>

としべつ3階特設カフェ
(エレベーター降りて左の部屋)

参加料100円

認知症講演会

「認知症かなと思ったら」

とき

2017.

10/3 (火)

講師

18:00~19:00

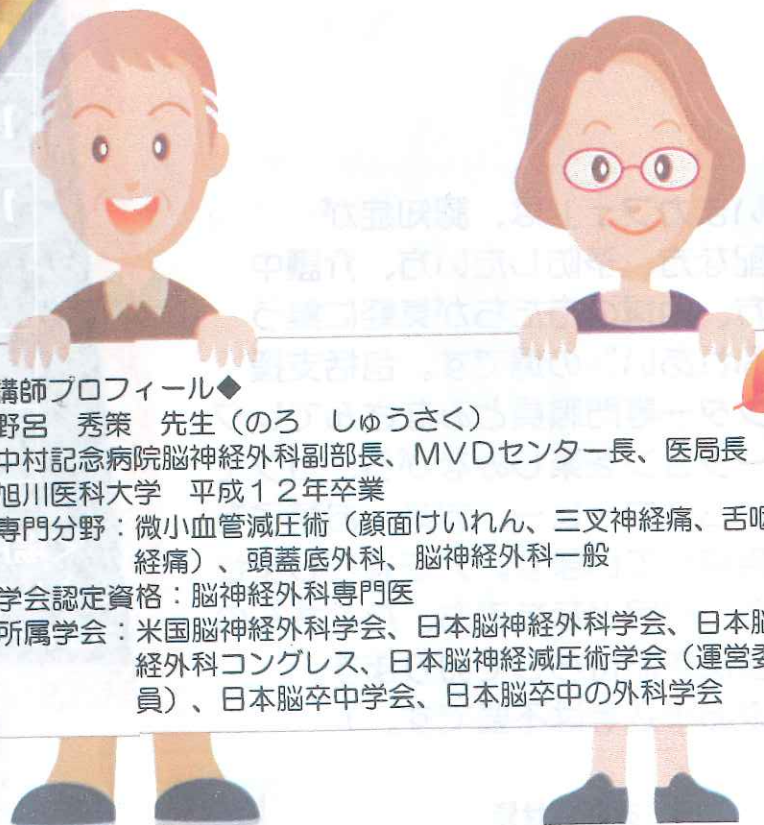
ところ

今金町民センター1階大ホール

中村記念病院
脳神経外科

副部長・MVDセンター長・医局長
野呂 秀策 先生

認知症とはどういう病気なのか、認知症に対する理解を深めるために講演会に参加してみませんか。今回は、札幌の中村記念病院脳神経外科の野呂秀策先生(副部長・MVDセンター長・医局長)に、約60分、講話いただきます。貴重な機会となりますので、たくさんのご参加をお待ちしております。



◆講師プロフィール◆

野呂 秀策 先生 (のろ しゅうさく)
中村記念病院脳神経外科副部長、MVDセンター長、医局長
旭川医科大学 平成12年卒業
専門分野：微小血管減圧術(顔面けいれん、三叉神経痛、舌咽神経痛)、頭蓋底外科、脳神経外科一般
学会認定資格：脳神経外科専門医
所属学会：米国脳神経外科学会、日本脳神経外科学会、日本脳神経外科コンgres、日本脳神経減圧術学会(運営委員)、日本脳卒中学会、日本脳卒中の外科学会

入場無料

主催：お問合せ先 今金町保健福祉課・地域包括支援センター (82-2780)

