

毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第3号（夏号） H25.8.20 発行
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内 電話049-295-2112

みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。
暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？食欲がなくなると、体力が落ちてしまいます。
エネルギーやビタミンCが多い食品を食べて夏バテを予防し、熱中症に注意してお過ごしください。

健康づくり教室レポート

6月から8月まで（全12回）東公民館、もろびとの館で開催された健康づくり教室の様子を紹介します。

東公民館担当の先生に聞きました

東公民館です



○教室で気を付けていることは？

みなさんの顔色や体調を気にかけて運動内容を考えています。教室が終わった後、「来てよかった」と感じていただけるよう楽しく笑顔で心をかけています。

○参加しているみなさんへの感想は？

お元気な方が多く、出席率も良くてうれしく思います。運動の習慣がついてきているので、ぜひこのまま継続していただきたいです。

○参加したことがない方へ一言

イスに座っておこなう運動を中心に行っています。からだを動かし気持ちよく帰っていただけたらと思います。お気軽にご参加ください。

もろびとの館担当の先生に聞きました

もろびとの館です



○教室で気を付けていることは？

みなさんの体力に合わせた指導を心がけています。どんな方にも楽しんで運動して頂けるように1つの運動でも、色々なバリエーションを考えて、続けていただけるよう心がけています。

○参加しているみなさんへの感想は？

毛呂山のみなさんはとても元気がよく、意欲のある方ばかりなので、教室をしていてすごく楽しいです。逆に元気をいただいています。

○参加したことがない方へ一言

普段、運動される方もされない方も楽しく運動を続けられる教室を目指しています。一緒に楽しくからだを動かして、元氣なからだを目指しましょう。



参加いただいたみなさんの声

参加して、何か変わったことはありますか？

- ・からだをやわらかくなった。男性の参加者が多いとよかった。
- ・ペットボトルのキャップが開けられるようになった。若い人といられるので楽しい。
- ・足がつることが少なくなった。運動教室に行かなくちゃと気持ちが強く、責任感がでて、ベストコンディションで行けるように心がけた。心身ともに強くなった。
- ・歩くのが軽くなり、膝の痛みがとれた。家でも運動を自然とやるようになった。

教室の中で、一番楽しい、おもしろいのはどの運動ですか？

- ・脳トレがおもしろい。覚えるのが大変だが、簡単にできないからそれがよい。
- ・「がんばるーん」を持っている。ボールで何でもできるところがよい。
- ・ボール体操。家でも楽しめ、ひ孫と投げあって遊んでいる。
- ・全部楽しめる。気持ちよく運動しています。

インタビューに協力いただき
ありがとうございました・・・





コバトンお達者倶楽部

～外出で楽しみながら健康づくりを～

目標のお店を1か所決めて、週1回くらいのお出かけ。楽しくお買物をし、お店で押してもらったスタンプが10個貯まったら、ちょっとしたプレゼントもあります。定期的な外出という気軽な健康づくりに、ぜひご参加ください。

町内の登録店はこちら！

井筒屋支店 苦林 384-8
 ウエルシア毛呂本郷店 毛呂本郷 1458
 エナジーハウス(武蔵野瓦斯ショールム) 前久保南 3-38-6
 Café Andante 岩井西 2-24-1 2F
 風や 中央 2-20-3
 喫茶オテッサ 西大久保 848-3
 喫茶ゆず 岩井西 1-15-1 毛呂山中央公民館内
 天松庵 岩井東 1-12-2 毛呂山食堂 毛呂本郷 1557
 毛呂山町立図書館 岩井西 4-18-1
 毛呂山町立歴史民俗資料館 大類 535
 ヤマザキショップ米屋 市場 1-13
 ゆずの木薬局 中央 2-2-8 H25. 8. 1 現在
 登録店には、特典内容の記載されたステッカーやポスターが掲示されています。登録店の詳細は高齢者支援課にお問い合わせください。

誰が参加できるの？

65歳以上の方です。

カード見本→



どうすれば参加できるの？

- ① 毛呂山町地域包括支援センター（毛呂山町高齢者支援課）でカードを受け取り、登録店を1か所選んでください。
- ② その登録店で買い物などをするとスタンプを押してもらえます。
- ③ 3か月以内に10個のスタンプが貯まったら、その登録店から特典をもらえます。

最新の情報は埼玉県高齢介護課ホームページで確認できます。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/otassha/>

毛呂山町立図書館からのお知らせ

毛呂山町立図書館では、ご高齢のみなさんに喜んで利用していただけるよう、さまざまな資料を取り揃えています。ここではその一部を紹介します。

- ・ 朗読CD
…文学の名作やベストセラー本などを耳から聴いて楽しめます！落語や漫談のCDもおすすめです。
- ・ 大活字本
…文字が大きくて読みやすい本。歴史小説やミステリーなど、話題の本も多く揃っています。ちなみに一番人気は藤沢周平の『時雨みち』上・下巻です。

開館時間のご案内 (月曜日、祝日の翌日、月末整理日、年末年始は休館です)
 ・火～金 9時30分～19時まで ・土日祝日 9時30分～17時30分まで



毛呂山町マスコットキャラクター もろ丸くん

いきいきシニア講座「若返り大作戦！」参加者募集

きれいに歳を重ねることをテーマにした講座です。若々しくいるためのコツを学びませんか？

対象：65歳以上で医師より運動制限のない方

会場：中央公民館

日程：10月7日、21日、28日、11月11日（計4回）

時間：13:30～15:30

内容：①笑うことがなぜいいの②美を保つヒケツ③からだの中もきれいになろう④運動にチャレンジ
申込み、詳細は9月9日から高齢者支援課高齢者福祉係にて受け付けます。 電話 049-295-2112

毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112

毛呂山町役場内 (内線157・158)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000

毛呂山町南台5丁目38番地5特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター薫風園支所 電話049-276-2082

毛呂山町大字毛呂本郷38薫風園内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5311

毛呂山町大字西大久保776番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター もろ丸くん