

JOSO★ハッピーだより

発行/常総市幸せ長寿課
地域包括支援センター
☎0297-23-2913

常総市にお住まいの高齢者、そのご家族へむけて情報を発信します。介護予防教室やサービス、お知らせなど様々な情報を掲載します。ぜひご覧ください。

お家にいる高齢者の方が 使えるサービスがあります！

理髪サービス

外出が困難な高齢者のお宅に
理美容師が訪問し、理髪サービス
を受けることができます。

3,000円分の利用券×3枚/年

対 象

- 以下全ての要件を満たす方
- ◆常総市に住所を置いている
65歳以上の方
- ◆要介護3・4・5



市内で利用券が使えない
お店もあります。
利用券が使えるかは、
お店にお問い合わせ
ください。

詳しい内容は
市ホームページまで↓

- 入院・施設等に入所している方は対象外です。
- 申請は本人または同じ住所の家族のみです。窓口で身分証明書のご提示をお願いいたします。
- 毎年申請が必要です。

申請:水海道庁舎 幸せ長寿課または石下庁舎 暮らしの窓口課



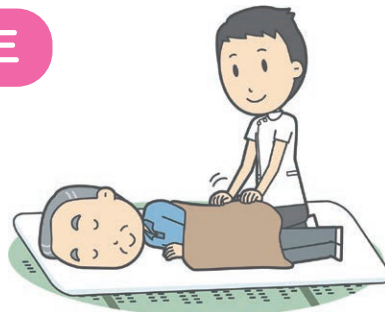
はり・きゅう・マッサージ施術費助成

はり・きゅう・マッサージの施術にかかる費用の一部を助成し、健康保持と心身の安定を図ります。

3,200円分の助成券×2枚/年

対 象

- ◆常総市に住所を置いている
70歳以上の方



対象店舗・詳しい内容は
市ホームページまで↓

- 入院・施設等に入所している方は対象外です。
- 申請は本人または同じ住所の家族のみです。窓口で身分証明書のご提示をお願いいたします。
- 毎年申請が必要です。

申請:水海道庁舎 幸せ長寿課または石下庁舎 暮らしの窓口課



問合せ先:水海道庁舎 幸せ長寿課 在宅福祉係 ☎0297-23-2913

常総市内にお住まいの65歳以上のみなさまへ

参加無料

予約不要

介護予防教室のお知らせ

いきいき教室・いきいきパワーアップ教室

《時間》おおむね90分 《講師》保健師, 管理栄養士, 健康運動指導士等

《持ち物》水分・タオル・老眼鏡(必要な方)・マスク パワーアップ教室: 可能な方は動きやすい靴を持参してください!



いきいき教室 身体を動かす「関節痛予防体操」, 頭を動かす「脳のトレーニング」, 生活と身体の講話, レクリエーションや手芸・工作などを行います

会場	曜日	開始時間	1月	2月	3月
菅生公民館	月	午前10時	23日	13日・27日	13日
内守谷公民館	月	午後1時30分	23日	13日・27日	13日
坂手公民館	火	午前10時	10日	14日・28日	14日
豊岡公民館	水	午前10時	11日・25日	8日・22日	8日
五箇公民館	水	午後1時30分	11日・25日	8日・22日	8日
三妻公民館	金	午前10時	20日	3日・17日	17日



↑体操の他に講話などもあり, 写真は薬剤師さんの講話中のものです。

いきいきパワーアップ教室 健康運動指導士が体と脳を活性化する「シナプソロジー」を中心に行います

会場	曜日	開始時間	1月	2月	3月
生涯学習センター	木	午前10時	19日	2日	2日・16日
きぬふれあいセンター	金	午後1時30分	13日・27日	24日	10日
石下中央公民館	火	午後1時30分	10日・24日	28日	14日
石下西公民館	火	午前10時	17日	7日・21日	7日



シルバーリハビリ体操教室

《時間》 おおむね90分 《持ち物》 水分・タオル・老眼鏡(必要な方)・マスク

会場	曜日	開始時間	1月	2月	3月
菅生公民館	水	午前10時	18日	1日・15日	1日・15日
内守谷公民館	水	午前10時	18日	1日・15日	1日・15日
坂手公民館	水	午後1時30分	18日	1日・15日	1日・15日
豊岡公民館	木	午前10時	5日・19日	2日・16日	2日・16日
水海道公民館	月	午前10時	23日	13日・27日	13日・27日
生涯学習センター	木	午前10時	26日	お休み	お休み
菅原公民館	火	午前10時	24日	28日	28日
大花羽公民館	金	午前10時	お休み	お休み	お休み
三妻公民館	木	午後1時30分	26日	お休み	23日
五箇公民館	火	午前10時	お休み	7日	7日
石下文化センター	水	午後1時30分	18日	15日	15日
石下西公民館	火	午後1時30分	10日	14日	14日

茨城県が認定する
シルバーリハビリ
体操指導士が
指導しています。



新型コロナウイルス感染拡大状況により, 教室が中止となる場合があります。

参加前に幸せ長寿課へお電話または市ホームページにてご確認ください。

(常総市ホームページQRコード)

【お問い合わせ】常総市幸せ長寿課在宅福祉係

☎0297-23-2913

地区の介護予防教室のご案内

介護予防推進員（ボランティア）が主催している教室のご紹介です。
皆さんがお住まいの地区で**週1回～月1回**開催されています。地区によって活動内容は様々。
体操やレクリエーション、手芸、お茶飲みなど…皆さん楽しく活動されています。



諏訪会館
第3 水曜日
午前10時から

コロナの心配や足腰に不安があり、遠くになかなか出かけられない方の地域コミュニケーションの場にもなっています！年に数回、クリスマス会などのお楽しみ会も楽しく行っています♪

全33会場のうち、今回は第5弾！

「諏訪会館」、「染色村会館」、「三坂新田中下集会所」の3会場をご紹介します

（幸せ長寿課職員が活動支援に伺った順に紹介していきます）



染色村会館
第1 火曜日
午前10時から

幅広い年代の会員が、仲良く参加しています。季節ごとに行事を行ったり、シルバーリハビリ体操指導士から教室で体操を教えてもらうなど、男女分け隔てなく積極的に活動しています！



三坂新田中下集会所
第1 木曜日
午前10時から

ラジオ体操&軽い体操、おしゃべり、たまにランチを気の合うメンバーで楽しんでいます♪
真剣な表情で脳トレに集中しながらも会話は途切れません。
すてきな笑顔があふれる会場です。

初めての参加をご希望の方は、お近くの介護予防推進員または幸せ長寿課(☎0297-23-2913)までお問い合わせください

今後も引き続き、各地区の介護予防教室をご紹介します！お楽しみに♪



介護予防教室 会場一覧

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・橋本町推進員宅
- ・橋本町民会館
- ・森下町コミュニティセンター
- ・新井木町和会館
- ・相野谷町公民館
- ・東構造改善センター
- ・長助公民館

〈水海道西中学校区〉

- ・前河原公民館
- ・上口集落センター
- ・岡ノ内生活改善グループセンター
- ・宿生活改善会館
- ・染色村会館
- ・坂手町推進員宅
- ・きぬの里自治会館
- ・向地公民館
- ・大塚戸会館

〈鬼怒中学校区〉

- ・三妻駅前会館
- ・寺前公民館
- ・根新田会館
- ・三坂新田中下集会所

〈石下中学校区〉

- ・上石下公民館
- ・大房集落センター
- ・本椎木集落センター
- ・豊田文化センター
- ・西原公民館
- ・横堤農村集落センター
- ・玉文化センター

〈石下西中学校区〉

- ・篠山農村集落センター
- ・向石下公民館
- ・峰公民館
- ・古間木公民館

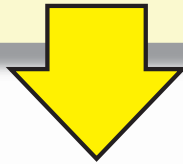
※実施日の変更や人数の制限がある場合があります。初めて参加する方は、**幸せ長寿課（☎0297-23-2913）**またはご近所の介護予防推進員に日時や持ち物等をご確認のうえ、ご参加ください。

もの忘れのチェックしてみませんか？

該当項目はありますか？



- 財布など物を置いた場所がわからなくなることがある。
- 数分前に聞いた話を思い出せないことがある。
- 知人との約束を忘れてしまうことが増えた。
- 今日が何月何日かわからないときがある。
- 物の名前や言葉が、すぐに出てこないことがある。
- 以前はできていた携帯電話の操作などが難しく感じる。



当てはあるものがあつた方、なかつた方、心配なご家族がいる方は…

窓口でタブレットを使った認知機能チェックができます！

もの忘れのご相談も対応しています！

- ▷ 場所：幸せ長寿課窓口
- ▷ 時間：8時30分～17時15分（平日のみ）
- ▷ 所要時間：20分程度 ▷ 料金：無料
- ▷ 予約不要。お気軽にお立ち寄りください。

※ 認知症を診断するものではありません。

【問い合わせ】 常総市幸せ長寿課 0297-23-2913

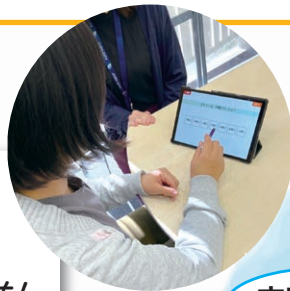
お土産
あります！

～参加者様の声～

- ・楽しかったです！
- ・やる前は不安だったけど、出来てよかった。
- ・家でトレーニングしようと思います！

どんなチェックをするの？

認知機能とは物事を判断・行動するための、脳のさまざまな能力のことです。昨日の日付を思い出してみたり、バラバラに並んだ数字を順番に押すなどのチェックがあります。認知機能チェックを通して、自分の得意な能力を見つけましょう！能力ごとのアドバイスなどもあります。



空間認識力

計画力

記憶力

認知能力

見当識

注意力