

# JOSO☆ハッピーだより

2022・冬号  
(令和3年度)

常総市幸せ長寿課  
地域包括支援センター  
☎ 23-2913



## お知らせ

認知症の方とご家族のための

## 認知症ふれあいコンサート開催します

～茨城県警察音楽隊 × 認知症カフェ～



演奏曲目(予定)  
♪東京ブギウギ  
♪上を向いて歩こう  
♪ワシントンポスト など



日時 令和4年2月23日(水・祝)  
午後2時～午後3時30分(受付 午後1時30分)  
会場 常総市地域交流センター(豊田城)  
(☎0297-42-0169)

★申込対象者 認知症の診断を受けている方と  
そのご家族(先着40組)  
※認知症の方お一人での参加も受け付けます

申込 令和4年1月11日(火)～31日(月)に  
幸せ長寿課(☎0297-23-2913)  
までお申し込みください

演奏・演技 茨城県警察音楽隊・カラーガード隊



消費生活センターからのお知らせ

## ニセ電話詐欺にご注意ください!



◆市役所では、医療費の還付を電話でお知らせすることはありません  
また、還付金がATMで支払われることは絶対にありません

◆お金は絶対に振り込まないでください

【問合せ・ご相談】常総市消費生活センター ☎0297-23-0747  
ニセ電話詐欺 相談ダイヤル ☎029-301-0074

不要な電話を受けないために、電話機を在宅中も留守番設定にしたり、迷惑電話防止機能付き電話機の使用がおすすめです!!



## 常総市高齢者総合相談窓口のご案内



認知症  
介護

「どう対応するの?」  
介護方法に困ったら。



☎23-3011  
(グループホーム香)  
☎30-8283  
(グループホーム舞夢)

受診に  
迷ったら

どこに受診すれば  
良いの!?



☎24-1211  
(水海道西部病院)  
☎42-1105  
筑波メディカルセンター  
訪問看護ステーションいしげ

介護

手続きの流れを  
知りたい!



☎38-8101  
(ケアプランセンターはにかむ)

在宅  
医療

まだ動けないのに  
退院と言われた…。



☎38-8998  
(常総市在宅医療・介護連携支援センター)

福祉  
サービス

お金の出し入れ…  
これからのこと…心配。



☎23-2233  
(常総市社会福祉協議会)

休日  
夜間

介護の不安やイライラを  
聞かせてください。



【受付時間】  
休日・祝日 及び  
平日の17:15～8:30

休日・夜間相談窓口  
☎080-3400-6616  
(L・ハーモニー石下)

＼ 配信中！



# JOSO☆ハッピー体操

ただいまYouTubeで「JOSO☆ハッピー体操」の動画を配信中！

体操教室で実施している基本編に加え、サンババージョンの音楽に合わせた体操、さらに市長・副市長も参加する千姫ちゃまとみんなでJOSO☆ハッピー体操の3種類を新たに作成しました。

皆さんも一緒にご自宅でチャレンジしてみてください♪



JOSO☆ハッピー体操は、平成24年度に常総市が市民と3つの大学と協同で創作した市オリジナルの介護予防体操です。  
子どもから大人まで同じ曲と一緒に身体を動かすことができます。

**JOSO☆ハッピー体操(立位・座位・こども)**  
体操の練習用に作成した動画です。曲のリズムが異なります。

  
基本編

  
サンババージョン

千姫ちゃまとみんなで  
**JOSO☆ハッピー体操**



## 2月の介護予防教室のご案内



**いきいき教室** 関節痛予防体操、脳のトレーニング、生活と体の講話、レクリエーションや手芸などを行う教室です

会場	五箇公民館	三妻公民館	豊岡公民館	坂手公民館	内守谷公民館	菅生公民館
開催日時	9日 13:30	4日・18日 10:00	9日 10:00	8日・22日 10:00	14日・28日 13:30	14日・28日 10:00

**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」を中心に行う教室です

会場	生涯学習センター①	生涯学習センター②	石下中央公民館	石下西公民館
開催日時	3日・17日 10:00	25日 13:30	8日・22日 13:30	1日・15日 10:00



《時間》 おおむね90分 《持ち物》 水分・タオル・マスク・老眼鏡（必要な方）  
《講師》 保健師、管理栄養士、健康運動指導士など

**シルバーリハビリ体操教室** 研修を修了したシルバーリハビリ体操指導士が肩こり・肩の痛み・ひざ痛予防の体操などを指導します

会場	生涯学習センター	五箇公民館	三妻公民館	大花羽公民館	菅原公民館	豊岡公民館
開催日時	24日 10:00	1日 10:00	24日 13:30	お休み 10:00	22日 10:00	3日・17日 10:00
会場	坂手公民館	内守谷公民館	菅生公民館	石下中央公民館	石下西公民館	
開催日時	2日・16日 13:30	2日・16日 10:00	2日・16日 10:00	2日・16日 13:30	8日 13:30	



公民館等で開催している教室日程を掲載しています。その他地区の公民館等でも教室が実施されています。詳しくはお問い合わせください。

《時間》 おおむね90分 《持ち物》 水分・タオル・マスク

上記のほか、介護予防推進員主催の介護予防教室も市内各地区の公民館・集会所にて実施しております。詳しくは12月23日全戸配布チラシをご覧ください。か幸せ長寿課またはお近くの介護予防推進員までお問い合わせください。

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（☎0297-23-2913）へお電話または市ホームページにてご確認ください。

介護予防教室について  
(常総市ホームページ)

