

# JOSO★ハッピーだより

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。

## ★介護保険が必要になったら…申請が必要です！



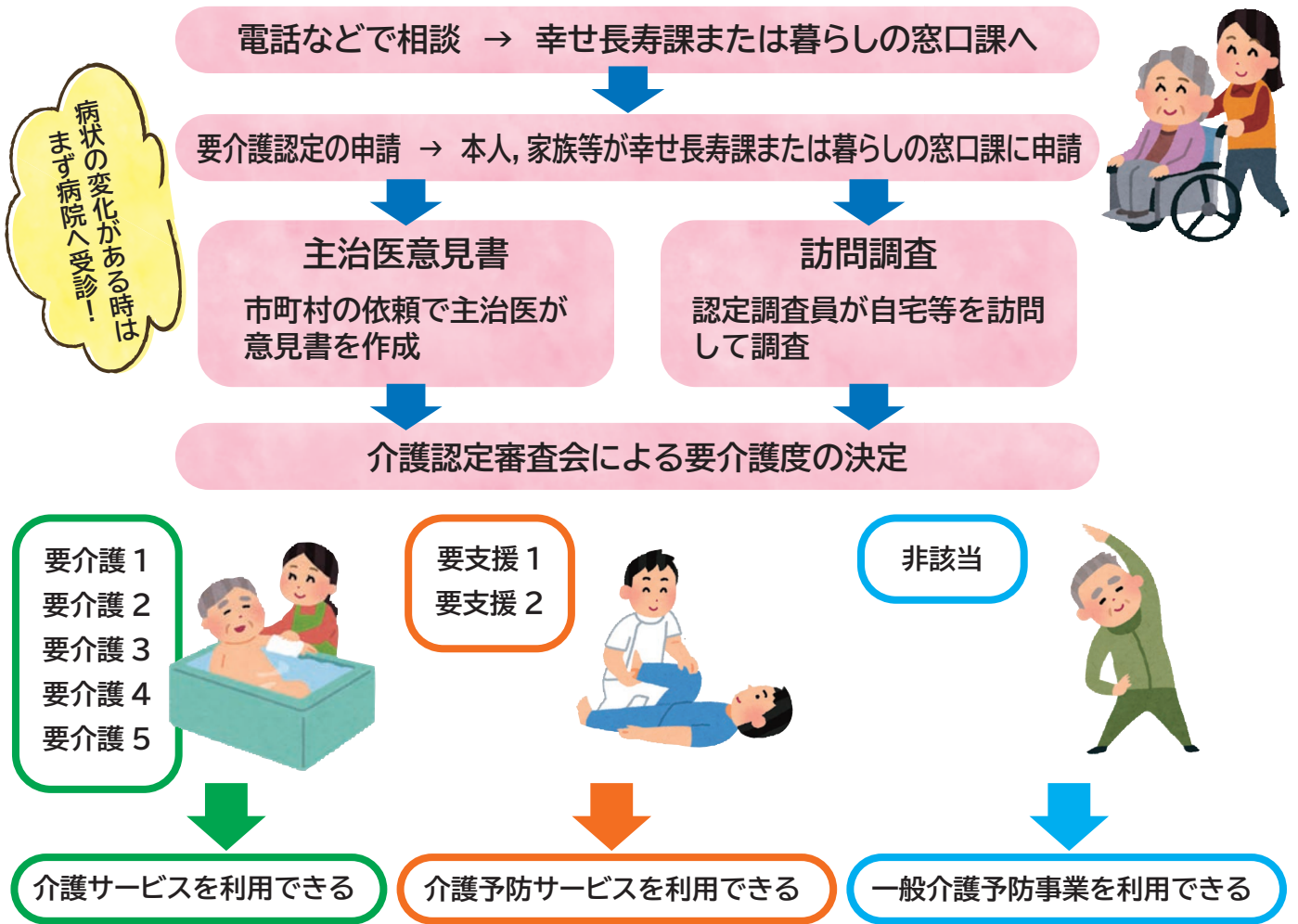
### ○介護保険申請のタイミング

要介護認定の申請は、自宅で自力での生活が難しくなった時や病院を退院後の暮らしに不安を覚えた時など本人または家族が必要と感じた時に申請しましょう。

### ○介護保険サービスを利用できる方

- ・第1号被保険者（65歳以上の方）・・・日常生活において介護や支援が必要な方
- ・第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方）・・・加齢が原因の指定された病気（特定疾病）により介護や支援が必要な方

### ○介護保険申請から介護保険サービスを利用するまでの流れ



※申請受付は幸せ長寿課認定係(☎0297-23-2913)までお問い合わせください。

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	4月	5月	6月
菅生公民館	月	午前10時	24日	8日・22日	12日・26日
内守谷公民館	月	午後1時30分	24日	8日・22日	12日・26日
坂手公民館	火	午前10時	25日	9日・23日	13日・27日
豊岡公民館	水	午前10時	26日	10日・24日	14日・28日
五箇公民館	水	午後1時30分	26日	10日・24日	14日
三妻公民館	金	午前10時	21日	19日	2日・16日



体操の他に手芸などもあり、写真は干支ウサギ作成中です。

**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させる「シナプソロジー」を中心に行います

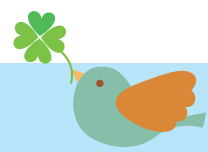
会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月
生涯学習センター	木	午前10時 ★4月のみ 午後1時30分	★20日	18日	1日・15日
石下中央公民館	火	午後1時30分	25日	9日・23日	13日・27日
石下西公民館	火	午前10時	18日	2日・16日	6日・20日
きぬふれあいセンター	※改修工事のため、当面の間お休みします※				



## 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	4月	5月	6月
菅生公民館	水	午前10時	5日・19日	17日	7日・21日
内守谷公民館	水	午前10時	5日・19日	17日	7日・21日
坂手公民館	水	午後1時30分	5日・19日	17日	7日・21日
豊岡公民館	木	午前10時	6日・20日	18日	1日・15日
生涯学習センター	木	午前10時	27日	25日	22日
菅原公民館	火	午前10時	25日	23日	27日
三妻公民館	木	午後1時30分	27日	25日	22日
五箇公民館	火	午前10時	4日	お休み	6日
石下文化センター	水	午後1時30分	6日・20日	18日	1日・15日
石下西公民館	火	午後1時30分	11日	9日	13日



茨城県独自の  
シルバーリハビリ体操  
を行っています



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）

【お問い合わせ】常総市幸せ長寿課在宅福祉係 ☎0297-23-2930



# 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。

**全33会場のうち、今回は第6弾!**

「東構造改善センター」、  
「岡之内生活改善グループセンター、宿生活改善会館」、  
「大房農村集落センター」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)



東構造改善センター  
第1・3月曜日  
午前9時30分から

地域の方の憩いの場となるように、月2回  
体操やお話会を中心に  
仲良く元気に活動しています。  
ここに来ることが日々の活力になっています♪



岡之内生活改善グループセンター、  
宿生活改善会館  
第3金曜日 午後1時30分から  
(奇数月：岡之内、偶数月：宿)

地域のみなさんにご参加  
いただけるよう、坂手地区  
の2会場にて隔月で教室  
を実施しています。  
音健アワード入賞のJOSO☆ハッピー体操も  
みんなで元気に取り組んでいます!



大房農村集落センター  
第3月曜日  
午前10時から

介護予防推進員を中心に年間で体操、  
レクリエーション、お話会など様々な行事を  
行っています!初めての参加者も大歓迎です!  
ご連絡お待ちしております♪

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(☎0297-23-2930)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  
いきます!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
- ・水海道公民館
- ・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
- ・岡之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

### 〈石下中学校区〉

- ・上石下公民館
- ・大房農村集落センター
- ・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

※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(☎0297-23-2930)**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。**



# 出前いきいき教室

今こそ元気な体づくり！

何から始めたらいいのかわからない…やってみたいけど1人では難しい…。  
そんな皆様のもとへ講師が出向きます！

## 3名以上のグループに

### ①今こそ聞きたい“体にいい話”

【講師】市保健師，市栄養士等  
もっと知りたい体のこと，介護予防や認知症予防，  
栄養などご希望に沿ったテーマでお話します！

### ③レクリエーションほか

みんなで楽しめるゲーム，懐かしい遊びから珍しい  
ものまで，ご相談やご希望にもお応えします。

### ②JOSO☆ハッピー体操

音健アワードに入賞した常総市オリジナルの自慢  
の体操です。座ってでも大丈夫！  
みんなで楽しく体操しましょう！  
一緒に覚えて，楽しく  
体を動かしましょう♪



## 5名以上のグループに

### ④あたまと身体を動かそう！

【講師】健康運動指導士  
いきいき教室で大好評の講師  
です。  
みんなで楽しく体を動かして，  
脳も体も活性化させましょう！



### ⑤リハビリ専門職から学ぼう

【講師】理学療法士，作業療法士  
ひざや肩，腰が痛い…体に負担をかけず  
に生活する方法は？  
どんな運動がいいの？  
などの疑問から生活に取り入れ  
やすい運動まで専門職がお伝え  
します。



### ⑥あなたの健康を支える 『お口』の話

【講師】歯科衛生士  
健やかな毎日は，食事と歯の健康から！  
歯やお口のケアの知識と実践を学びましょう



### ⑦お薬との上手なつきあい方

【講師】薬剤師  
お薬について聞きたいこと，  
わからないことはありませんか？  
お薬について薬剤師がわかりやすく  
お伝えします！



- 《 対 象 》 市内在住のおおむね65歳以上の方（3名以上）  
《 所要時間 》 30分～90分程度  
《 場 所 》 市内のご希望の会場へ伺います（自宅でも可）  
《 期 間 》 令和6年3月末まで（土日祝日を除く）



《申込 / 問合せ》開催希望日の2か月前までに下記へご連絡ください。  
\*都合により，日程を調整させていただく場合がございます。  
幸せ長寿課 在宅福祉係 ☎ 0297-23-2930

費用は  
かかりません