

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。

令和5年度 常総市在宅医療・介護連携推進事業 市民向け講演会

あなたは人生の最期をどう迎えたいか ～ACPをとおして考える～

【開催日時】 令和5年10月21日(土) 午後2時から午後4時

受付：午後1時30分から

【会場】 常総市役所 議会棟2階 大会議室

【講演内容】 一部 誰にでもいつかは訪れる「人生の最期」

二部 自宅で迎える最期の時～自宅で「看取り」をしたご家族のお話～

三部 遺したい想い～エンディングノートの記憶～

【講師】 山口 賢 氏(水海道さくら病院地域包括ケア推進室)

略歴：救急病院にて作業療法士としてリハビリ業務をする傍ら地域コミュニティを運営。地方創生事業から介護事業所の運営管理まで幅広く経験し現在に至る。病院時代にACPの学びを深めE-Field受講。その後、本研修ファシリテーターをはじめ各地でACP研修やセミナーを実施。

現代では、人生の最期の迎え方も多種多様です。皆様一人一人の、大切な自分の物語に寄り添いながら、人生の最期をどう迎えるかについて一緒に考えてみませんか？

参加費無料
定員40名

【お申し込み・お問い合わせ】 10月16日(月)まで

- ①参加講演会名「あなたは人生の最期をどう迎えたいか」と
- ②参加希望者氏名を下記のいずれかの方法でお申し込みください。

・電話 0297-38-8998

・FAX 0297-38-8281

・メール kenchi1@apricot.ocn.ne.jp

担当：常総市在宅医療・介護連携支援センター 南川 村田



主催：常総市在宅医療・介護連携支援センター

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会



開催のお知らせ(受講者募集)



茨城県知事認定「シルバーリハビリ体操」を住民に指導するボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」を養成します！



【日付】令和5年11月14日(火)・16日(木)・21日(火)・24日(金)・28日(火)

【時間・場所】午前9時30分～午後3時45分・常総市役所議会棟2階 大会議室

※予備日：12月1日(金) 生涯学習センター 時間同様

参加費無料
要予約

【対象者(すべてに該当される方)】

- ・概ね50歳以上の市民の方
- ・常勤の職についていない方
- ・研修に全日程参加できる方
- ・研修後、地域の教室で指導士として活動できる方

【持ち物】昼食・飲み物・筆記用具

【定員】15名(定員に達した場合は抽選)

【お申し込み】令和5年10月31日(火)まで
常総市地域包括支援センター
在宅福祉係

☎0297-23-2930



常総市内にお住まいの65歳以上のみなさまへ

参加費無料・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) 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	10月	11月	12月
菅生公民館	月	午前10時	23日	13日・27日	11日・25日
内守谷公民館	月	午後1時30分	23日	13日・27日	11日・25日
坂手公民館	火	午前10時	24日	28日	12日・26日
豊岡公民館	水	午前10時	25日	22日	13日・27日
五箇公民館	水	午後1時30分	25日	22日	13日・27日
三妻公民館	金	午前10時	6日・20日	17日	1日・15日



薬剤師講話の際に実施されるコグニサイズの様子です。

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	10月	11月	12月
生涯学習センター	木	午前10時	5日・19日	16日	7日・21日
石下中央公民館	火	午後1時30分	10日・24日	14日	12日・26日
石下西公民館	火	午前10時	3日・17日	7日・21日	5日・19日



健康運動指導士によるボールを使用した運動は大好評です!!

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)

会場	曜日	開始時間	10月	11月	12月
菅生公民館	水	午前10時	4日・18日	1日・15日	6日・20日
内守谷公民館	水	午前10時	4日・18日	1日・15日	6日・20日
坂手公民館	水	午後1時30分	4日・18日	1日・15日	6日・20日
豊岡公民館	木	午前10時	5日・19日	2日・16日	7日・21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	26日
三妻公民館	木	午後1時30分	26日	お休み	お休み
五箇公民館	火	午前10時	3日	7日	5日
石下文化センター	水	午後1時30分	18日	15日	20日
石下西公民館	火	午後1時30分	10日	14日	12日
大花羽公民館	金	午前10時	27日	24日	お休み



茨城県独自の
シルバーリハビリ体操
を行っています



急遽、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

賭けない!
飲まない!
吸わない!

男性集いの場

JOSO いきいきマージャン 参加者募集

近年、脳の健康維持のために注目されている健康マージャンを始めてみませんか?
初心者も大歓迎です♪簡単な筋トレも一緒に行って、脳と身体をいつまでも若々しく保ちましょう!

	日 程	時 間	会 場
第1回	10月20日(金)	午後2時から4時	常総市役所 市民ホール
第2回	11月1日(水)	午後2時から3時30分	常総市役所石下庁舎 会議室1
第3回	11月13日(月)		常総市役所 市民ホール
第4回	11月27日(月)		常総市役所石下庁舎 会議室1
第5回	12月6日(水)		常総市役所 市民ホール
第6回	12月18日(月)	午後2時から4時	常総市役所石下庁舎 会議室1



※全6回コースになります。

内 容：簡単な筋力トレーニング・健康マージャン(初回と最終回に握力ほか簡単な体力チェックを行います)
対 象 者：体力づくりに関心のある市内在住のおおむね65歳以上の男性
定 員：12名(お申し込み多数の場合、抽選とさせていただきます)
費 用：無料
お申し込み：10月11日(水)までに幸せ長寿課(☎0297-23-2930)までお申し込みください。

令和5年度 常総市介護予防推進員養成研修会を開催しました

今回は「地区の介護予防教室のご紹介」をお休みし、先日開催された令和5年度常総市介護予防推進員養成研修の様子をお伝えいたします。

令和5年7月に開講した常総市介護予防推進員養成研修会が8月4日に最終回を迎え、第15期生として27名が新たに介護予防推進員にご登録されました。

研修会では、年を重ねていくなかでも自分の心や身体、周囲との付き合いを大切に、いつまでも前進していくための秘訣を様々な分野の講師から吸収されている様子が見られました。



受講生の声

講義の内容は不可欠なモノばかりでとても参考になりました!
防災士としても活動しているので、防災士として正面からのアプローチに今回の知識を活かして側面からのアプローチの糧として活動し、**少しでも一市民として貢献したいです。**(70代 男性)

両親の介護という不安と悩みの中で、たまたま常総市のLINEで研修の募集を見て申し込みました。研修内容は、もう本当に目からウロコでした! 両親の介護を学ぶつもりが、自分のためになることばかりでとても楽しく学ばせていただきました。**今後の生き方が変わっていくと感じる、本当に為になる研修でした。**(50代 女性)

介護予防推進員とは?

自分のため、ご家族やご友人、ご近所の方など周囲の方の介護予防に
取り組むボランティアです。活動内容は様々で決まりはありません。

介護予防推進員について
詳細はこちらから
(常総市ホームページ)



※市内各地区31会場で介護予防推進員が地域の介護予防教室を開催しています。お近くの会場を知りたい! 参加してみたい! という方は、**幸せ長寿課(☎0297-23-2930)またはご近所の介護予防推進員まで**お問い合わせください。

9月は茨城県認知症を知る月間です

このページ内のお問い合わせ・お申し込み

☎0297-23-2930

認知症は誰にでもおこりうる病気です。認知症があっても地域で安心して生活できるよう、多くの方が正しい知識を持つこと・早期対応が大切です。常総市でも様々な認知症事業を行っております。お気軽にご参加・ご相談ください。

交流

千姫ちゃ屋

なんでも話せるホッと息抜きの場

認知症総合支援事業HP



おしゃべり・歌・昔のあそび・介護の悩み相談 など

開催日程・会場

令和5年 10月17日(火)

11月21日(火)

12月19日(火)

各回 午後1時30分～午後3時
(受付 午後1時15分～)

常総市役所 本庁舎 市民ホール

参加費
無料

持ち物 蓋つきの飲み物、マスク(推奨)

※飲食の提供はありません。
※参加者の方への配布目的の
持ち込みはご遠慮ください。

途中参加OK!



千姫ちゃ屋って？

認知症の人も、そのご家族も、地域の人も、誰もが抵抗を感じずふらっと参加できる集いの場・地域の居場所です。相談コーナーもご用意しています。千姫ちゃ屋ではボランティアの方々も活動しています。

相談

10月2日(月)から受付開始！

自宅で認知機能チェック

保健師等が自宅に伺い、認知機能チェックや、もの忘れに関する相談をお聞きします。

対象 下記①～③全てに該当する方 先着13組
(1～2名でお申し込みください)

- ①もの忘れが気になる方で、認知症の診断を受けていない方
- ②介護サービスを利用していない方
(認定を持っているだけの方はOK)
- ③幸せ長寿課窓口まで来ることが困難な方

所要時間 おおむね60分～90分 ※人数によって異なります

市役所窓口でも！

幸せ長寿課窓口では、①～③に該当しない方も
予約なしで認知機能チェックを実施できます。



認知症初期集中 支援チーム

認知症のような症状があり、医療や介護に繋がっていない等、対応に困っているケースにご対応いたします。

市の専門職が認知症サポート医の助言のもと支援を行います。お困りのことがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。



ボランティア活動

認知症高齢者等SOSボランティア養成研修

JOSSO Search

高齢者や認知症の方等が行方不明となった際に、可能な範囲で早期発見にご協力いただくボランティアです。今年度も新たにご協力いただける方にむけて11月25日(土)に養成研修を開催します。ぜひご参加ください。