

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。

介護でのお悩み、 専門職の方からお聞きしてみませんか？

R5常総市家族介護教室開催のご案内

要予約

費用無料

↓常総市ホームページ



介護の負担を軽減する方法や介護に役立つ情報を専門職がご紹介！
地域の限定はしていないので、どこの教室に参加しても大丈夫です。
現在介護をしていない方も、内容にご興味があればお気軽にご参加ください♪

| 日程 | 時間 | 内容 | 会場 | 予約 |
|----------------|---------------------------|---|------------------------|-------------------|
| 1月21日 (日曜日) | 10:30～ 11:30 受付10時～ | 認知症の原因や予防の仕方についてお話しします。 (後半に認知症の介護について、意見交換を10分程度予定しています。) | 特別養護老人ホーム L・ハーモニー石下 | ☎44-6616 15名まで |
| 2月15日 (木曜日) | 13:30～ 15:00 | ご家族に介護が必要になった時の相談窓口や手続き、サービス内容などについて、ご紹介します。 | 筑波キングス・ガーデン | ☎24-5166 10名まで |
| 2月18日 (日曜日) | 14:00～ 15:00 | 認知症の方の理解と接し方についてお話しします。 | 特別養護老人ホーム 千の杜 | ☎44-7085 10名まで |
| 3月17日 (日曜日) | 10:30～ 11:30 受付10時～ | 認知症の具体的な事例を基に、認知症の方への対応方法などをお話しします。 (後半に認知症の介護について、意見交換を10分程度予定しています。) | 特別養護老人ホーム L・ハーモニー石下 | ☎44-6616 15名まで |
| 3月17日 (日曜日) | 14:00～ 15:00 | 介護保険をどういう状況のときに使うのか、介護保険を使うには？を実例を挙げてご説明します！ | 特別養護老人ホーム 千の杜 | ☎44-7085 10名まで |

大切な誰かのために…

フューチャーノート「あなたへの伝言」を活用してみませんか？



一般的には「終活ノート」「エンディングノート」と呼ばれるものです。
自身のもしもの時の備えとして、今までの人生を振り返る記録として、活用してみませんか？

このたび、ご要望にお応えして第二版を作成しました！

本庁舎幸せ長寿課・石下庁舎暮らしの窓口課にて無料配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

【お問い合わせ】幸せ長寿課 支援係 ☎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 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------|----|---------|-----|---------|-----|
| 菅生公民館 | 月 | 午前10時 | 22日 | 26日 | 11日 |
| 内守谷公民館 | 月 | 午後1時30分 | 22日 | 26日 | 11日 |
| 坂手公民館 | 火 | 午前10時 | 23日 | 13日 | 12日 |
| 豊岡公民館 | 水 | 午前10時 | 24日 | 14日・28日 | 13日 |
| 五箇公民館 | 水 | 午後1時30分 | 10日 | 14日・28日 | 13日 |
| 三妻公民館 | 金 | 午前10時 | 19日 | 16日 | 1日 |



11・12月にかけて、クリスマスの置き飾りを作製しました♪

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 | 18日 | 1日・15日 | 7日 |
| 石下中央公民館 | 火 | 午後1時30分 | 9日・23日 | 13日・27日 | 12日 |
| 石下西公民館 | 火 | 午前10時 | 16日 | 6日・20日 | 5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

| 会場 | 曜日 | 開始時間 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----------|----|---------|-----|--------|--------|
| 菅生公民館 | 水 | 午前10時 | 17日 | 7日・21日 | 6日 |
| 内守谷公民館 | 水 | 午前10時 | 17日 | 7日・21日 | 6日 |
| 坂手公民館 | 水 | 午後1時30分 | 17日 | 7日・21日 | 6日 |
| 豊岡公民館 | 木 | 午前10時 | 18日 | 1日・15日 | 7日・21日 |
| 生涯学習センター | 木 | 午前10時 | 25日 | 22日 | 28日 |
| 菅原公民館 | 火 | 午前10時 | 23日 | 27日 | 26日 |
| 大花羽公民館 | 金 | 午前10時 | 26日 | お休み | 22日 |
| 三妻公民館 | 木 | 午後1時30分 | 25日 | 22日 | 28日 |
| 五箇公民館 | 火 | 午前10時 | お休み | 6日 | 5日 |
| 石下文化センター | 水 | 午後1時30分 | 17日 | 21日 | 6日 |
| 石下西公民館 | 火 | 午後1時30分 | 9日 | 13日 | 12日 |



研修を修了したシルバーリハビリ体操指導士が丁寧に指導します♪
初心者も大歓迎です!



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

地区の介護予防教室のご紹介

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。



水海道公民館
第2・4月曜日
午前10時から

水海道公民館ではシルバーリハビリ体操を中心に活動を行っています。研修を修了したシルバーリハビリ体操指導士が丁寧に指導するので、初心者でも大歓迎です！ぜひお気軽にご参加ください♪



横堤農村集落センター
第4水曜日
午前10時から

レクリエーションや談話をしたり、ときには様々な専門職を招き、講話を聞いて、介護予防に励んでいます。みんなで集まって笑顔で過ごすことを大切に毎月の集まりを楽しみにしています♪

全33会場のうち、今回は第8弾！

「水海道公民館」、「豊田文化センター」、
「横堤農村集落センター」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)



豊田文化センター
第1水曜日・第3金曜日
午前10時から

ラジオ体操や腰痛予防の体操など、一人では続かないことも、みんなで一緒に取り組んでいます。簡単な脳トレなどで笑いもたくさんあふれる楽しい教室ですので、ぜひご参加ください★

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！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
- ・下香会館 **NEW**

〈鬼怒中学校区〉

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

〈石下西中学校区〉

- ・篠山農村集落センター
- ・向石下公民館

〈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。

”お家が診察室” 「訪問診療」ってどんなサービス？



こんな困りごとありませんか？

家族に施設をすすめられ
たけど、もう少しお家で
過ごしたいなあ



外来通院一人じゃ無理だか
ら娘に付き添ってもらって
るけど、申し訳ないなあ



お父さんを病院に連れ
ていくこと、だんだん
大変になってきたなあ



訪問医師

おうちに居たまま、医師の診察を受けること
ができますよ！



訪問看護師

訪問診療のメリットを2つだけ紹介しますね♪

- ・ご自宅での診療となるため、医師や看護師との関係性を築きながら、ご本人の症状だけでなく、生活状況にあわせた医学的サポートが可能となります。
- ・通院の移動や待ち時間といった、ご家族の付き添いの負担が軽減されます。

先生と看護師さんがお家に来てくれるだけですごく安心ね。
でも、費用って結構かかるんじゃないの？



相談員

訪問診療にかかる費用は、医療保険が1割負担の方であれば、
月2回先生の診察で約6,000円/月程度です。

そのくらいの費用なのね。
送り迎えや色々負担を考えるとお願いするのもいいかも。
一度相談してみようかしら。



「訪問診療を受けたい」「相談したい」という方は下記までご連絡ください。
市内にございます訪問診療サービスを提供している医療機関の窓口までお繋ぎいたします。

常総市在宅医療・介護連携支援センター

☎ 0297-38-8998

