

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。



移動スーパー

店舗のない地区にお住まいの方や、買い物に行くことが困難な高齢者等のため、市内の公共施設や地域の集会所をカスミの移動スーパーが巡ります。

お買い物がもっと身近に、便利になります。たくさんの方のご利用をお待ちしています！

肉、魚、野菜、卵、牛乳、パン、菓子、加工食品、飲料、惣菜、日用品など約 650 商品！
※お刺身・お寿司は事前予約をお願いします。



アイスもあります



- ❑ お買い物袋をご持参ください。
- ❑ リサイクル資材の回収はできません。
- ❑ アプリや割引券はご利用いただけません。
- ❑ カスミ株主優待券やカスミ商品券はご利用いただけます。
- ❑ チラシに記載の価格では取扱いしていません。

お問い合わせ：カスミ水海道栄町店 0297-20-1051 / カスミきぬの里店 0297-20-3750
受付時間 / 10:00 ~ 17:00
運行スケジュール等詳しくは市ホームページよりご確認ください。



(市ホームページ)

高年齢者の熱中症予防

エアコンを活用

- ❑ 天気予報で熱中症注意の放送が流れたら
エアコンをオン
無理な節電をせず、
夜間もしっかり使いましょう
- ❑ すだれやブラインドで
直射日光を遮る
- ❑ 扇風機も一緒に使うとより効果的



お出かけ前のチェック

- ❑ 襟元が緩く、風通しの良い服を選びましたか？
- ❑ 帽子や日傘をもちましたか？
外を歩くときには日陰を選んで歩きましょう。
- ❑ 水分は持ちましたか？
- ❑ 緊急時、困ったときの連絡先を持ちましたか？



水分はこまめに取る

一日当たり 1.2ℓ が目安 (コップ約 6 杯分)

のどが渇いた状態は
脱水状態

高齢者におススメ

のどが渇く前に
水分補給

【時間を決めて水分補給】

- ❑ 朝起きた時
- ❑ 食事ごとに一杯ずつ
- ❑ 出かける前
- ❑ 活動中は20~30分毎に
- ❑ お風呂の前後
- ❑ 夜寝る前

【いつもの水分補給】

水や麦茶など

コーヒー・緑茶などは利尿作用があるので適しません。



【汗をかくとき】

スポーツドリンクや経口補水液

塩分や糖分が含まれているので制限がある方は主治医の指示に従いましょう。

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）・動きやすい靴

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	7月	8月	9月
菅生公民館	月	午前10時	8日	26日	9日
内守谷公民館	月	午後1時30分	8日	26日	9日
坂手公民館	火	午前10時	23日	27日	10日
豊岡公民館	水	午前10時	24日	28日	11日
五箇公民館	水	午後1時30分	24日	28日	11日
三妻公民館	金	午前10時	19日	2日	6日



薬剤師による講話



腰痛予防体操

いきいきパワーアップ教室 夏のテーマは**頭も体もスッキリ**です！

主に健康運動指導士が教室を担当します！

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
生涯学習センター	木	午前10時	4日	1日	5日
NEW きぬふれあいセンター	月	午前10時	1日	19日	2日
石下中央公民館 (注)7~9月は会場が変わります。	火	午後1時30分	石下総合福祉センター 23日	石下庁舎 27日	石下総合福祉センター 10日
石下西公民館	火	午前10時	2日	6日	3日

※きぬふれあいセンターの改修工事が終了したため、教室を再開しました。

シルバーリハビリ体操教室

※右ページの★マークのついた介護予防教室でも行っています！

《時間》 おおむね 90分 《持ち物》 水分・タオル・老眼鏡（必要な方）

参加費無料・予約不要

会場	曜日	開始時間	7月	8月	9月
菅生公民館	水	午前10時	3日・17日	お休み	4日・18日
内守谷公民館	水	午前10時	3日・17日	お休み	4日・18日
坂手公民館	水	午後1時30分	3日・17日	7日・21日	4日・18日
豊岡公民館	木	午前10時	4日・18日	1日	5日・19日
生涯学習センター	木	午前10時	25日	お休み	26日
菅原公民館	火	午前10時	23日	27日	24日
大花羽公民館	金	午前10時	26日	23日	27日
三妻公民館	木	午後1時30分	25日	お休み	26日
五箇公民館	火	午前10時	2日	6日	3日
石下文化センター	水	午後1時30分	17日	お休み	18日
石下西公民館	火	午後1時30分	9日	お休み	10日

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。参加前に高齢福祉課へお電話または市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】常総市高齢福祉課 ☎0297-23-2930

市ホームページ→



2024 夏号

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回程度**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。

介護予防教室 会場一覧（R6.6.1 現在）

〈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
- ・飯沼集落センター
- ・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

〈鬼怒中学校区〉

- ★寺前公民館
- ・根新田会館
- ・三坂新田町中下公民館

〈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

★マークのついた会場ではシルバーリハビリ体操も
行っています。

※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、常総市高齢福祉課在宅福祉係（☎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。

専門職による体操や講義



専門職（保健師・管理栄養士・理学療法士など）を講師として介護予防の最新情報を学んでいます。

地区の
介護予防教室では
こんな活動を
しています！

シルバーリハビリ体操



シルバーリハビリ体操指導士の方たちによる体操を行います。関節可動域や筋力向上などを目的とした体操です。

お茶のみ会



お茶を飲みながらお話を楽しめます。地区によってはお食事会を行っている場所もあります。

JOSO☆ハッピー体操



子供から高齢者まで踊れる常総市オリジナルの体操です。座位・立位など様々なバージョンがあります。

レクリエーション



皆でワイワイ盛り上がるゲームやチーム戦を行い心もカラダもリフレッシュできます！

その他にも教室ごとに様々な活動をしています♪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常総市高齢福祉課在宅福祉係（☎0297-23-2930）までお問い合わせください。



オレンジカフェ きぬ日和

毎月第2土曜日
10:00~11:30

オレンジカフェとは認知症の人とその家族や地域の方々が、
気楽に参加できる交流の場です。
お茶を飲みながら皆で楽しめる歌や紙芝居、専門職による軽い運動や
講話等を交えて楽しい時間を過ごしましょう。



体操

認知課題と全身運動を
組み合わせ、認知症
の予防を目指します



おしゃべりタイム

4月は皆で桜を咲かせ
ました。



余興

4月の紙芝居の様子で
す。園芸や音楽活動も
開催予定です。

場 所：きぬ医師会病院 通所リハビリテーションセンター

開催日：・ 7月13日(土)・ 8月10日(土)・ 9月14日(土)
・ 10月12日(土)・ 11月 9日(土)・ 12月14日(土)
・ 1月11日(土)・ 2月 8日(土)・ 3月 9日(土)

定員15名程度。右記連絡先にお電話ください。
当日参加もOKです。
上履きと参加費100円のご準備をお願いします。

〈お申込み・お問い合わせ〉
きぬ医師会病院居宅介護支援事業所
☎ 0297-22-8755 塚田 椎名 片山

ボランティアさんも
募集しています!