

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。

地域支えあい協議体

何を話すの？

例えば…

「高齢者が使えるサービス」「手作りできる脳トレ」
「住み続けられる地域って？」 などなど

私たちの地域の強みは？課題は？？
生活支援コーディネーターと一緒に
地域についてお話しませんか？

参加費無料
予約不要!

誰でも
大歓迎!!

水海道中学校地区

時間:午後2時~3時

地域サロン はなそうかい (水海道地区)

場 所	10月	12月	2月
生涯学習センター 会議室 2	11日	13日	14日

地域のちから! はなそうかい (大生地区)

場 所	11月	1月	3月
大生公民館 会議室	8日	10日	14日

担当:NPO法人 みんなの広場 ☎0297-21-2232

水海道西中学校南地区

時間:午後2時~3時

地域サロン 話の会 (菅生・大塚戸地区)

場 所	10月	12月	2月
菅生公民館 小会議室	8日	10日	18日

地域サロン 語ろう会 (坂手・内守谷地区)

場 所	11月	1月	3月
内守谷公民館 洋室	12日	14日	11日

担当:NPO法人 みんなの広場 ☎0297-21-2232

水海道西中学校北地区

時間:午後2時~3時

地域の雑談サロン (豊岡・菅原・大花羽地区)

場 所	10月	12月	2月
豊岡公民館 ホール	16日	18日	19日

担当:NPO法人 みんなの広場 ☎0297-21-2232

鬼怒中学校地区

時間:午後2時~3時

きぬちゃま会議 (三妻・五箇地区)

場 所	11月	1月	3月
道の駅常総 コミュニティ施設	21日	16日	13日

担当:常総市高齢福祉課 ☎0297-23-2930

石下中学校地区

時間:午後2時~3時

となりぐみ 石玉 (石下・玉地区)

場 所	10月	12月	2月
筑波メディカルセンター 訪問看護ステーション いしげ	22日	24日	25日

となりぐみ 豊田 (豊田地区)

場 所	11月	1月	3月
豊田文化センター ホール	26日	28日	25日

担当:常総市社会福祉協議会 ☎0297-30-8789

石下西中学校地区

時間:午前10時~11時

となりぐみ 飯沼 (飯沼地区)

場 所	10月	12月	2月
石下西公民館 小会議室	25日	20日	28日

となりぐみ 岡田 (岡田地区)

場 所	11月	1月	3月
岡田文化センター ホール	22日	24日	28日

担当:常総市社会福祉協議会 ☎0297-30-8789

◎生活支援コーディネーターとは◎

暮らしの中で困りごとのある人と、それを解決できる各種サービスを結びつける仲介人です。住民の方と一緒に、高齢になっても安心して住み続けられる地域にするための活動をおこないます。

暮らしの困りごとがある人

生活支援
コーディネーター

困りごとを
解決できる人



結びつけます

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



レクリエーション



正しい歩き方指導

会場	曜日	開始時間	10月	11月	12月
菅生公民館	月	午前10時	28日	11日	9日
内守谷公民館	月	午後1時30分	28日	11日	9日
坂手公民館	火	午前10時	22日	12日	10日
豊岡公民館	水	午前10時	9日	27日	11日
五箇公民館	水	午後1時30分	9日	27日	11日
三妻公民館	金	午前10時	18日	1日	20日

いきいきパワーアップ教室 秋のテーマは 転倒予防～ふんばる力～

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	10月	11月	12月
生涯学習センター	木	午前10時	3日・17日	21日	5日・19日
NEW きぬふれあいセンター	月	午前10時	7日・21日	18日	2日・16日
石下中央公民館 (注)12月は会場が変わります。	火	午後1時30分	8日・22日	12日・26日	石下総合福祉センター 10日
石下西公民館	火	午前10時	1日・15日	19日	3日・17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

会場	曜日	開始時間	10月	11月	12月
菅生公民館	水	午前10時	2日・16日	6日・20日	4日・18日
内守谷公民館	水	午前10時	2日・16日	6日・20日	4日・18日
坂手公民館	水	午後1時30分	2日・16日	6日・20日	4日・18日
豊岡公民館	木	午前10時	3日・17日	7日・21日	5日・19日
生涯学習センター	木	午前10時	24日	28日	26日
菅原公民館	火	午前10時	22日	26日	24日
大花羽公民館	金	午前10時	25日	22日	お休み
三妻公民館	木	午後1時30分	24日	28日	お休み
五箇公民館	火	午前10時	1日	5日	3日
石下文化センター	水	午後1時30分	16日	20日	18日
石下西公民館	火	午後1時30分	8日	12日	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→



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（R6.9.1 現在）

〈水海道中学校区〉

- ・諏訪会館
- ・淵頭町公民館
- ・川又公民館
- ・栄町公民館
- ★水海道公民館
- ★橋本町民会館
- ★森下町コミュニティーセンター
- ★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
- ・上新田集落センター
- ★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
- ★きめの里自治会館
- ・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。

第16期 介護予防推進員養成研修が開催されました!

令和6年6月12日に開講した常総市介護予防推進員養成研修会が7月9日に最終回を迎え、第16期生として32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、これからも笑顔でたくましく生きぬくため、心や身体・周囲の付き合いの大切さについて、様々な分野の講師からお話をいただきました。



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
(市ホームページ)



いきいき教室・地区の介護予防教室で 手芸を行います

高齢福祉課の手芸キャラバン隊が教室へうかがいます。
今年度はレジンの箸置きやクラフトテープを使った作品づくりを予定しています!いきいき教室は予約なしで参加
OK ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください♪



介護予防推進員さんの作品を 展示しています!



常総市役所議会棟 1階 高齢福祉課前の通路に介護予防推進員さんの作品や、介護予防教室等で作成した作品を展示しております。市役所にお立ち寄りの際はぜひご覧ください♪

介護予防推進員について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。

認知症とお金の話

講師紹介



司法書士事務所 TOKITO
代表司法書士
ときとう ゆたか
時任 裕氏

あなたが、あるいは家族がもしも認知症になったら？！
法律家が教えるもしもの時の備え方

- Q: 認知症になったらお金はどのくらいかかるの？
- Q: 家族みんなが幸せに暮らすために何を準備する？
- Q: もしもの時にどうやって備えるの？

申込締切
11月30日

日時	12月8日(日)10:00~12:00	定員	50名(先着順)
場所	常総市役所議会棟2階大会議室	参加費	無料

お申込み
お問い合わせ

常総市在宅医療介護連携支援センター(けんちの苑水海道内)
☎:0297-38-8998 ✉:zaitakuiryou@kenchi.jp 担当:村田・南川

わずか15分

脳の体力チェック

タブレットを使って簡単に脳の体力チェックができます！
自分の認知機能の特性を知ると、生活で気を付けることがわかります！

9月は茨城県
認知症を知る
月間です



ゲームをしながら
5つの項目を
チェック

(例)

空間認識力



記憶力



転びやすさ

空間認識力低下
+
注意力低下



【対象の方】 40歳以上の方

【体験後】
結果用紙とともにご自身に
合った生活上のアドバイスをお渡しします。

運転時のヒヤリ・ハット

空間認識力低下
+
注意力低下



【実施場所】
常総市高齢福祉課
〔水海道諏訪町3222-3〕
平日8:30~16:30

薬の飲みすぎ・飲み忘れ

記憶力低下
+
見当識低下



予約不要

体験
無料

