

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。

## 自分や身近な大事な人のために認知症について学んでみませんか？



## 認知症サポーター養成講座

この講座では認知症について分かりやすく学ぶことができます。講座を受けたら何かしなければいけないわけではありません。認知症について正しく学び、偏見をもたない、それだけで十分です。

認知症は誰もがなる可能性のある病気。だからこそ、まずは認知症を知ることが第一歩です。

5名以上集まれば、市内どこでも出張開催いたします。企業・学校・地域の集まり・仲良しの友達とお申込みください。

### お申込みについて

◆費用：無料

◆時間：90分

◆申込：常総市高齢福祉課に電話・FAX・メール・二次元コードからお申込みください。

☎0297-23-2930 FAX0297-20-1900

✉hokatsu@city.joso.lg.jp

①代表者氏名・連絡先 ②参加人数

③希望日時(第1希望・第2希望) ④会場(申込者でご用意ください)

※希望日の1か月以上前にお申込みください。



問合せ 常総市高齢福祉課（地域包括支援センター） ☎0297-23-2930

## フューチャーノート配布のお知らせ ～未来のために、今できること～

## フューチャーノート「あなたへの伝言」を ご存じですか？

これまでの人生を振り返り、これからの人生を考え、自分自身に何かあった時に備え、大切な人に伝えたいことを書き示すものです。

これまで頑張ってきた自分のために、これからの自分のため、大切な人のために今の自分を整理してみませんか？

知っておくと安心な情報も掲載しています。

【配布場所】 常総市役所

本庁舎高齢福祉課（議会棟1階）

石下庁舎暮らしの窓口課

【設置場所】 常総市役所

本庁舎総合案内窓口、市民課前待合席



# 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   | 14 日 | 25 日 | 8 日  |
| 内 守 谷 公 民 館 | 月  | 午後1時30分 | 14 日 | 25 日 | 8 日  |
| 坂 手 公 民 館   | 火  | 午前10時   | 8 日  | 26 日 | 9 日  |
| 豊 岡 公 民 館   | 水  | 午前10時   | 23 日 | 27 日 | 10 日 |
| 五 箇 公 民 館   | 水  | 午後1時30分 | 23 日 | 27 日 | 10 日 |
| 三 妻 公 民 館   | 金  | 午前10時   | 4 日  | 1 日  | 5 日  |

**いきいきパワーアップ教室** ※石下中央公民館で開催していた教室は4月から石下文化センターに会場が変更となります。  
 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   | 3 日    | 7 日  | 4 日  |
| きぬふれあいセンター          | 月  | 午前10時   | 7 日    | 4 日  | 1 日  |
| <b>NEW</b> 石下文化センター | 金  | 午後1時30分 | 11 日   | 8 日  | 12 日 |
| 石下西公民館              | 火  | 午前10時   | 1日・15日 | 19 日 | 2 日  |



健康運動指導士の体操

## 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）

| 会 場         | 曜日 | 開始時間    | 7 月    | 8 月    | 9 月    |
|-------------|----|---------|--------|--------|--------|
| 菅 生 公 民 館   | 水  | 午前10時   | 2日・16日 | お休み    | 3日・17日 |
| 内 守 谷 公 民 館 | 水  | 午前10時   | 2 日    | お休み    | 3 日    |
| 坂 手 公 民 館   | 水  | 午後1時30分 | 2日・16日 | お休み    | 3日・17日 |
| 豊 岡 公 民 館   | 木  | 午前10時   | 3日・17日 | 7日・21日 | 4日・18日 |
| 生涯学習センター    | 木  | 午前10時   | 24 日   | お休み    | 25 日   |
| 菅 原 公 民 館   | 火  | 午前10時   | お休み    | 26 日   | 23 日   |
| 大 花 羽 公 民 館 | 金  | 午前10時   | 25 日   | お休み    | 26 日   |
| 三 妻 公 民 館   | 木  | 午後1時30分 | 24 日   | お休み    | 25 日   |
| 五 箇 公 民 館   | 火  | 午前10時   | 1 日    | 5 日    | 2 日    |
| 石下文化センター    | 水  | 午後1時30分 | 16 日   | お休み    | 17 日   |
| 石 下 西 公 民 館 | 火  | 午後1時30分 | 8 日    | 12 日   | 9 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（地域包括支援センター） ☎0297-23-2930

市ホームページ→





# 出前いきいき教室

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張します！

## ☆3名以上のグループに

- ①今こそ聞きたい“体にいい話”  
介護予防のことも、ご希望に沿ったテーマでお話します！
- ②JOSO☆ハッピー体操  
常総市オリジナルの体操です！  
一緒に覚えて楽しく体を動かしましょう！
- ③レクリエーションほか  
ゲームや懐かしい遊び、簡単な手芸などご相談  
やご希望にお答えいたします！

## ☆5名以上のグループに

- 左記①～③のほかに、  
下記の内容もお選びいただけます！
- ④リハビリ専門職から学ぼう  
どんな運動をすればいいの？生活に取り入れやすい運動  
を専門職がお伝えします！
  - ⑤お口においしい話  
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。  
(注)曜日によってはお受けできない場合がございます。

《対象》 市内在住のおおむね 65 歳以上の方（1 グループ 3 名以上、1 団体 1 回まで）  
《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 8 年 3 月末まで 《費用》 無料  
《申込・問合せ》 開催希望日の 2 か月前までに下記にご連絡ください。  
常総市高齢福祉課（地域包括支援センター）☎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（R7.5.15 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
- ・栄町公民館
- ★水海道児童センター
- ★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
- ・上新田農村集落センター
- ★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
- 〔★シルバーリハビリ体操  
おしゃべり会〕
- ・内守谷公民館（2 団体）
- ・長ノ入農村集落センター
- ・向地公民館
- ★大塚戸会館
- ・下香会館

〈旧鬼怒中学校区〉

- ★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
- ・西原公民館
- ★大房農村集落センター
- ・横堤農村集落センター
- ★玉文化センター
- ・本椎木集落センター
- ・豊田文化センター
- ・山口公民館

★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（地域包括支援  
センター）☎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。**

### 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



介護予防推進員については常総市高齢福祉課（地域包括支援センター）☎0297-23-2930 までお問い合わせください。





# 常総市高齢者総合相談窓口

相談は  
無料です♪



●●●●● 市内6か所で、地域の困りごとを受け付けています ●●●●●  
(平日午前8時30分～午後5時15分)

## 水海道中学校区エリア



☎23-2233

(常総市社会福祉協議会)

## 旧鬼怒中学校区エリア



☎23-3011

(グループホーム香)

## 水海道西中学校区エリア (豊岡・菅原・大花羽地区)



☎24-1211

(水海道西部病院)

## 水海道西中学校区エリア (坂手・内守谷・菅生地区)



☎38-8101

(ケアプランセンターはにかむ)

## 石下中学校区エリア



☎42-1105

(筑波メディカルセンター訪問看護ステーションいしげ)

## 石下西中学校区エリア



☎30-8283

(グループホーム舞夢)

●●●●● 自宅で行う医療・介護の相談を受け付けます ●●●●●

まだ動けないのに  
退院と言われた!



透析を受けていても  
利用できる在宅サービス  
はあるのかな?

☎38-8998

(常総市在宅医療・介護連携支援センター)  
【受付時間】月曜日から土曜日の午前9時～午後6時

市内全エリア対応

●●●●● 休日・夜間の相談も! ●●●●●

もう限界...  
どうしたら  
いいの?



夜中でもOK!  
不安やイライラを  
聞かせてください。

☎080-3400-6616 (L・ハーモニー石下)

【受付時間】休日・祝日・平日の午後5時15分～午前8時30分