

# きぬ日和

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。

**場 所：**きぬ医師会病院通所リハビリセンター  
**日 時：**毎月第2土曜日開催 10:00～11:30

- 4月11日(土) ● 5月 9日(土) ● 6月13日(土) ● 7月11日(土)
- 8月 8日(土) ● 9月12日(土) ● 10月10日(土) ● 11月14日(土)
- 12月12日(土) ● 1月 9日(土) ● 2月13日(土) ● 3月13日(土)

**定 員：**15名程度 \*当日参加もOKです  
**持 物：**上履き \*スリッパ不可  
**参加費：**100円 \*お茶代として

ボランティアさん  
募集中です

## イベントのお知らせ

### 4月11日(土)

#### 内容

管理栄養士さんによる  
フレイル予防のお話  
「食べる力」「噛む力」  
「栄養状態の維持」など

#### 定員

20名程度  
\*準備の都合上、  
予約をお願いします

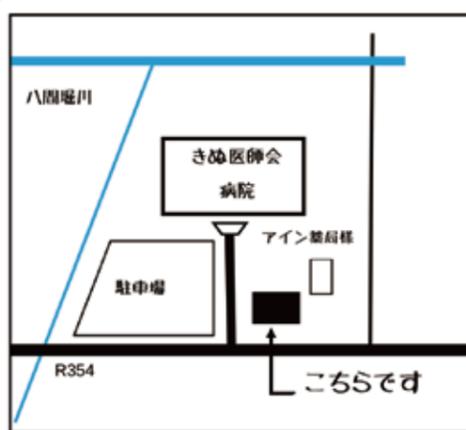
### 10月10日(土)

#### 内容

専門職による体操を  
中心とした内容を  
検討しています

#### 定員

20名程度  
\*準備の都合上、  
予約をお願いします



きぬ医師会病院  
通所リハビリテーションセンター

〈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

# 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。

常総市と  
ボランティアで  
運営

# 千姫ちゃ屋



認知症の方も、そのご家族も、地域の方も、  
誰もがふらっと参加できる集いの場・地域の居場所です

## 石下

▶日時：毎月第2火曜日 13:30～15:00 (受付13:15～)  
8月のみ第1週目

▶会場：石下総合福祉センター 常総市新石下4365番地  
10/13と1/12は常総市役所 石下庁舎 常総市新石下4310番地1

4/14

5/12

6/9

7/14

8/4

9/8

10/13

11/10

12/8

R9.1/12

2/9

3/9

## 水海道

▶日時：毎月第3火曜日 13:30～15:00 (受付13:15～)  
▶会場：常総市役所 市民ホール 常総市水海道諏訪町3222番地3

2/16と3/16は生涯学習センター展示室 常総市水海道天満町4684番地

4/21

5/19

6/16

7/21

8/18

9/15

10/20

11/17

12/15

R9.1/19

2/16

3/16



参加費無料  
予約不要

### 持ち物

- ・蓋つきの飲料
- ・マスク(推奨)

千姫ちゃ屋の  
様子



# 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	4月	5月	6月
菅生公民館	月	午前10時	13日	11日	8日
内守谷公民館	月	午後1時30分	13日	11日	8日
坂手公民館	火	午前10時	14日	26日	23日
豊岡公民館	水	午前10時	22日	27日	24日
五箇公民館	水	午後1時30分	22日	27日	24日
三妻公民館	金	午前10時	17日	15日	5日
大花羽公民館	水	午前10時	15日	20日	17日



薬剤師による講話



## いきいきパワーアップ教室

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	4月	5月	6月
生涯学習センター	木	午前10時	16日	21日	4日・18日
きぬふれあいセンター	月	午前10時	20日	18日	1日・15日
石下文化センター	金	午後1時30分	24日	22日	12日・26日
石下西公民館	火	午前10時	21日	19日	2日・16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	4月	5月	6月
菅生公民館	水	午前10時	1日・15日	20日	3日・17日
内守谷公民館	水	午前10時	1日	お休み	3日
坂手公民館	水	午後1時30分	1日・15日	20日	3日・17日
豊岡公民館	木	午前10時	2日・16日	21日	4日・18日
生涯学習センター※	木	午前10時	23日	28日	25日
	金	午前10時	3日	1日	お休み
菅原公民館	火	午前10時	28日	26日	23日
大花羽公民館	金	午前10時	24日	22日	26日
三妻公民館	木	午後1時30分	23日	28日	25日
五箇公民館	火	午前10時	7日	お休み	2日
石下文化センター	水	午後1時30分	15日	20日	17日
石下西公民館	火	午後1時30分	14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!



新たに13名の指導士が誕生しました!



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。

※生涯学習センターは金曜日にも教室が開催されることになりました。

【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→



# 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 (R8.1.30 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 (常総市役所本庁舎市民ホール) ★橋本町民会館 ★森下町コミュニティセンター ・栄町公民館 ★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(2団体) [★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 ・大沢農村集落センター ★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きます。 ※実施日・会場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。	〈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
--	--	--	--

## 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ため、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。

# 介護予防推進員 表彰式・更新式を開催しました

1月29日(木)に介護予防推進員活動10年目の方々の表彰式と、登録を更新していただいた方々の更新式を開催しました。

介護予防推進員の活動に決まりはなく、自分やご家族のため、周囲の方々のため、介護予防に取り組むということを軸にしております。定期的に開催される研修に参加するもよし、地域で活動をするもよし、健康に良いことを生活に少しでも取り入れるもよし。

もし「ご近所の方と定期的集まっている」という方はぜひ介護予防推進員になることをおすすめします。集まりの場に専門職を派遣したり、レクリエーション用品の貸し出しなどを行うことができます。集まりをより楽しく・学びの場になるよう支援していきますので、ご興味のある方はご相談ください。

