薄市こども園「ひまわり組」が作成しました

第５号

令和４年９月発行

中泊町地域包括支援センター

中里字宝森 70 番地 1　体育センター内
電話：0173-57-3601
メール：
nakadomari-houkatu@bz01.plala.or.jp

小泊支所内
電話：0173-64-2003

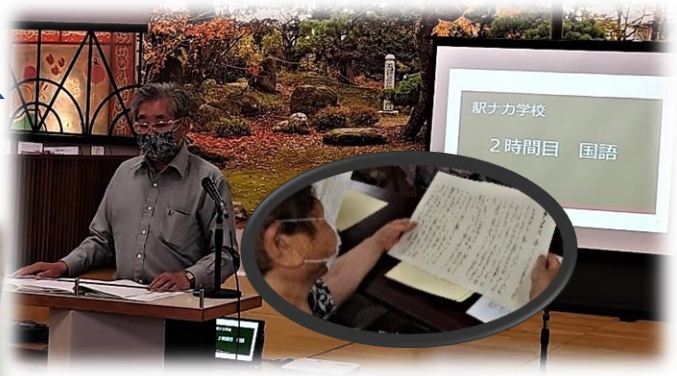
地域包括支援センターは、ご高齢者が可能な限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるように相談を受ける「総合相談窓口」です。

「駅さいぐべし！」～駅ナカ学校～

地域ケア会議から生まれた

津軽中里駅（駅ナカ賑わい空間）で月１回の開催、小泊地域でも年数回開催されています。
先生も生徒も全て住民！体育、国語、音楽と時間割があり、最後は学級会です。
参加者からは「学生気分になれる」「みんなと話を出来る」「外出の機会になる」と楽しい感想が聞けました。

【国語】先生と一緒に天地人「アカシアの道」を音読しました
声を出して読むって久しぶり！



【音楽】歌のあとは、歌いながらリズムに合わせ指も動かしました
歌いながら指を動かすの難しい でも楽しい！

駅ナカ内食堂で給食です
一番の楽しみ！？

○参加自由！当日参加も OK！
【お問い合わせ】0173―57―4841
中泊町社会福祉協議会：下山功樹

【住民主体の通いの場】

いきいき百歳体操

あなたも始めませんか？

●筋力向上と健康づくり　●地域の交流の場　●元気な地域づくり

Q.いきいき百歳体操って？
A.イスに座ってゆっくりと手足を動かすことで筋力をアップさせる運動です。ご自分の体力に合わせて行うことができます。

Q. どんな効果があるの？
A.まず筋力がつきます。筋力がつくと、動くことが楽になります。また転びにくくなります。効果が認められている体操です。

Q. 今から筋力ってつくの？
A.90 歳超えた方も、筋力がついています。

いきいき百歳体操を始めるためには…

やってみたい

相談
申込

貸出
派遣

DVD

体操指導
体力測定など

中泊町地域包括支援センター

応援します！！

いきいき百歳体操の説明会
通いの場の立ち上げ支援、会場の紹介

いきいき百歳体操☆世話人さんインタビュー

（R4.8月現在）

☆小泊地区☆
♪柏崎幸江さん♪

※写真撮影時のみ、
マスクを外しました。

日本海漁火センターで、毎週火曜日 13 時 30 分～体操しています。5 年目になります。

参加者からの声

「体力がついた！」「立つのが楽になった！」「体操に来るのが楽しい♪」「みんなでやれば、やれる」「体動かせば…何か違う。いい。」

私たちは、無理しないをモットーに、笑いながら楽しく皆で体操をしています。年は関係なく、やれば力がついてくると思います。仲間募集中です。お待ちしています。

※小泊以外でも、深郷田、富野、上高根、今泉、向町、下前、尾別、下豊岡・福浦、田茂木、宮川において活動中です！興味のある方は、いつでもお気軽に包括支援センターまでお問い合わせください。

～編集後記「災害に備えて・・・」～

８月豪雨により、警戒レベル４相当（全員避難）となり、今までに見たこともない位の岩木川の増水と、一部土砂崩れや冠水被害があり、恐怖を覚えました。

一人ひとりが協力し助け合いました。その一方で何が出来るのかを考え、たくさんの課題が残りました。災害は必ず発生するが「備える」ことができます。予防→発生→発生後の順番で対応していきますが、一番大切なことが予防です。日頃から意識して災害に備えて、共助（共に支え合う）の力を蓄える大切さを改めて知ることができました。

増水した岩木川