

各地区のミニデイ開催を応援します！

年 齢を重ねていく中で、病気や周りの環境などが変化し、誰もが何らかしらの支援が必要となる可能性があります。

高齢になっても住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために、町では「地区介護予防教室（ミニデイ）」の活動を応援しています。

生活支援コーディネーターや集落支援員とともに各地区ミニデイの開催支援、立ち上げ支援に力を入れていきます。

介護予防とは？

介護予防とは、次のことをいいます。

- ①元気に自立して過ごせる期間「健康寿命」を伸ばすこと
 - ②要介護の状態にならないこと
 - ③要介護状態になっても、その悪化を防ぐこと
- 介護が必要になる原因はさまざまですが、「運動（体力）」「食生活（栄養・口のはたらき）」「社会参加（とじこもり予防）」「認知症予防」を組み合わせて取り組むことが、介護予防には大切です。

各地区ミニデイ開催のために

地域のつながりの希薄化や体力の低下などで家に閉じこもりがちになる高齢者がいます。どの地区にお住まいの方でもいきいきとした生活を送ることができるよう各地区の福祉サービスの均一化を目指し、地域コミュニティの活性化を図ります。今年度は、全地区でのミニデイ開催を目指し、支援していきます。



▲対話会の様子

6月4日、ミニデイ対話会を開催しました。ミニデイの開催再開地域と既存開催地域に参加いただき、ミニデイ開催に対する情報交換を行いました。

福祉バスや出前メニューの活用

これまで年2回までとしていた福祉バス利用の制限をなくし、町内外問わず無料で利用いただけます。6月オープン予定の「TRAS（トラス）」や温泉館などの町内施設の利用や見学はもちろん、交流を兼ねたミニデイ合同開催などにもご利用ください。

また、タブレット「つながるくん」操作講習や、無料のミニデイ出前メニューも活用ください。

保健師・管理栄養士による健康講話やスポーツ推進委員による軽スポーツ、危機管理係による防災講座などありますので、お気軽にお声がけください。

令和6年度ミニデイ出前メニュー

1. 健康講話・レクリエーション・簡単な体操
2. 軽スポーツ
3. 防災講座
4. タブレット操作研修
5. 地域おこし協力隊・インターンとの交流会
6. 消費生活出前講座
7. 交通安全教室（講座）
8. 唄や踊り、民謡、フラダンス
9. 大黒舞、詩吟
10. 語り、寸劇
11. ギター演奏
12. 絵手紙教室 など

各地区ミニデイの紹介



5月16日、沼山・原区で開催。参加者は16名。タブレット講習や町の保健師による健康講話やレクリエーション、簡単な体操などを行いました。

====参加者の声====

- ・家で一人なので話すのが楽しい。
- ・話せる場・集まる場があって良い。
- ・介護予防についてためになることを勉強しながら楽しく過ごせる。
- ・あまり会う機会がない人と交流ができる。



5月27日、石田町内会で開催。参加者は13名。ケアハイツ西川さんと簡単な体操や風船バレーなどを行いました。また、地域おこし協力隊の皆さんに参加いただき、交流を図りました。

====参加者の声====

- ・町内の人と顔を合わせられる機会となっている。
- ・運動などで体を動かせたりできて助かる。
- ・地域の人が集まる場があるのは良い。みんなで交流できて楽しい。たくさんの人に参加してほしい。

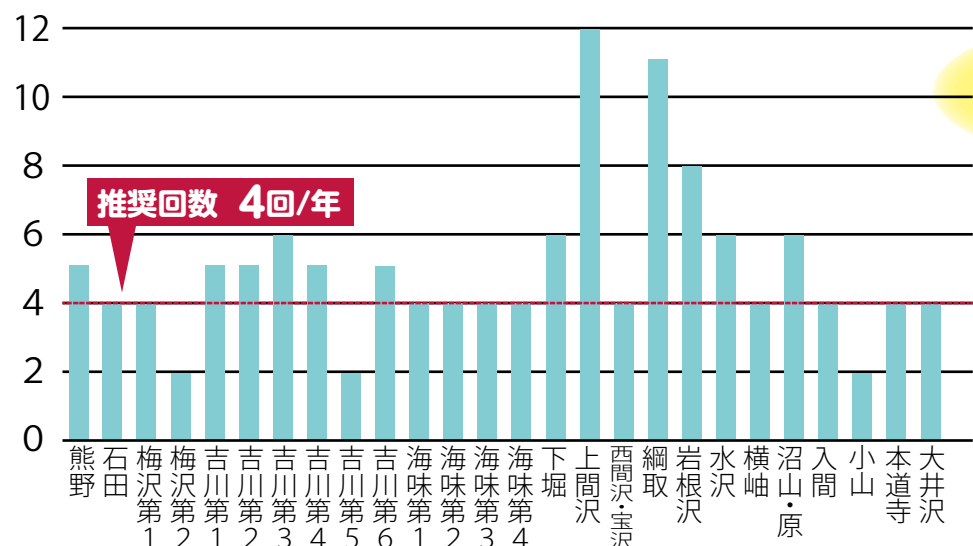


5月31日、吉川第3町内会で開催。参加者は13名。町職員による認知症についての寸劇や健康体操などを行いました。

====参加者の声====

- ・集まる機会が少なくなっているので、ミニデイを開催してもらってありがたい。
- ・みんなと顔を合わせて、元気な姿を確認して楽しく話す場となっている。
- ・年々、参加者が少なくなっている。たくさんの人に参加してほしい。

令和6年度ミニデイサービス開催予定（地区別）

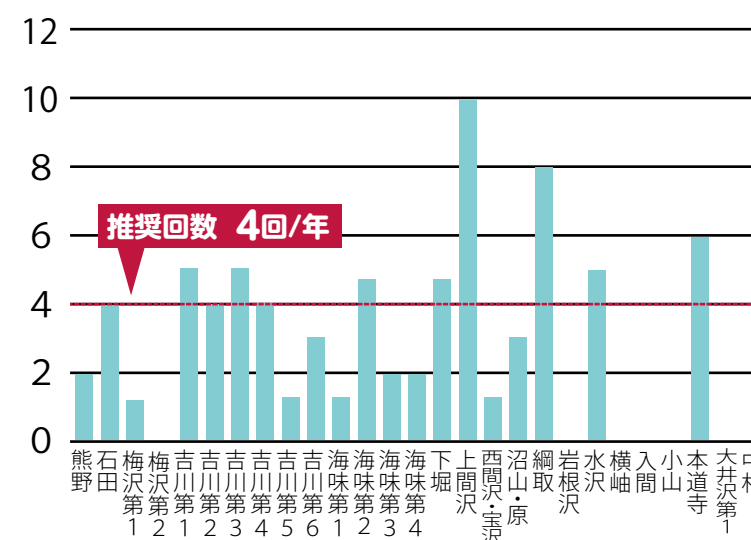


令和6年度は全地区で開催予定！

4回以上
23地区



令和5年度ミニデイサービス開催実績（地区別）



地区によってバラつき
4回以上 未開催
11地区 7地区

福祉サービスの均一化を目指す

