

竜崎温泉温水プール指導日  
(11月21日～12月20日)

実施日	
11月	21日(水)、22日(木)、27日(火)、28日(水)、29日(木) 30日(金)
12月	4日(火)、5日(水)、6日(木)、7日(金)、11日(火)、12日(水)、 13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、20日(木)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。  
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班  
☎0820(77)5530

釣り堀

「フィッシングビレッジやしろ郷」  
の施設を活用してみませんか

現在、屋代ダム公園すぐそばにある「フィッシングビレッジやしろ郷」は休館していますが、当施設を運営したい方を募集します。



また、施設運営に関して様々なアイデア、提言等をお持ちの方は下記まで連絡をお願いします。

◆問い合わせ 商工観光課 公共施設管理班  
☎0820(79)1003

元気ですか？

ごころは 保健師です

介護保険課の保健活動について

農繁期を迎え、忙しい毎日をお過ごしのことと思います。

5月から10月まで、健康増進課の保健活動について掲載してきましたが、今回から介護保険課で行う高齢者部門の保健活動について紹介します。介護保険課は、①高齢者の健康づくりや介護予防を行う介護予防班、②高齢者の介護や福祉、医療などの総合相談等を行う地域包括支援センター、③介護保険の申請や要介護認定、給付等を行う介護保険班の3班に分かれ、介護予防から支援や介護が必要な方への給付までの業務を行っています。その中で、

保健師は介護予防班と地域包括支援センターに配置され、高齢者の健康状態に応じた保健活動を行っています。主な活動内容として①生活機能を維持向上し、支援や介護が必要な状態にならないよう予防するために行う介護予防事業(基本チェックリストによる生活機能の評価、介護予防教室、住民サロンなど地域での健康相談や健康講話、家庭訪問等)、②介護や支援が必要な状態となるおそれのある方や介護や支援が必要な方もできるだけ生活機能の

周防大島町保健師

斉藤 美登里  
(介護保険課)

維持・改善が図れるよう、さまざまな面から生活全般にわたる総合的な支援を行っています。

本町は、人口の約2人に一人が65歳以上の方で、一人暮らしや高齢者のみの世帯が多く、山間部など点在している地域も多くみられます。高齢者が住みなれた所で生活を継続していけるよう、健康状態に応じた保健活動を切れ目なく行うこと、より身近な所に出向き、地域の状況をしっかりと把握し、保健活動をきめ細やかにやりたいと思活動しています。

健康は日々の生活の積み重ねが基本ですが、高齢期は、ちょっとしたことで心身の機能低下をおこしやすいため、体調の変化に早く気づき、状態に応じた健康管理を行っていくことが大切です。元気なときから心身の機能低下を予防し、介護や支援が必要な状態になっても今の機能を維持・改善するために、介護予防を心がけ、住みなれた所でいつまでも自分らしく過ごせるようにしていきたいですね。介護予防や介護の相談等、お気軽にご連絡ください。

◆問い合わせ 介護保険課  
介護予防班

☎0820(77)5530  
地域包括支援センター  
☎0820(77)5506