

**大島中央ライオンズクラブ  
ソフトバレーボール大会  
参加チーム募集**

■開催日 12月4日(日)

■午前9時試合開始

■場所 B & G 体育館

■参加資格

1 チーム4名以上(コート内4名の内2名は女性もしくは55歳以上の男性)

■参加料

1 チーム 1000円

(スポーツ保険料等)

先着18チームまで受付します。

■申し込み・問い合わせ

参加希望のチームは11月25日(金)までに大島中央ライオンズクラブ事務局宛にチーム名・代表者・連絡先をご連絡ください。

事務局 周防大島町商工会  
大島支所内(担当・尾尻)

☎0820(74)2012  
ファックス

0820(74)2631

※11月28日(月)午後7時から、参加チーム代表者会議の開催を予定しています。

**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	22日(火)、24日(木)、25日(金)、29日(火)、30日(水)
12月	1日(木)、2日(金)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金) 13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火)

※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。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



11月11日は介護の日  
介護について考えてみましょう・

11月11日は「介護の日」でした。多くの人に介護を考え、関わってもらうことを目的に定められました。介護する側、される側、家族、地域などそれぞれの立場で、介護を身近なものとしてとらえて、「介護」について考えてみましょう。

現在、周防大島町では介護保険の要介護・要支援の認定を受けている高齢者は約2080人おられます。

人は年を重ねると、少しずつ噛む力や飲みこむ力、骨や筋肉の力、判断力などが弱くなり、食事や入浴、外出など日常生活のさまざまなことが難しくなってきました。また年齢に関係なく脳卒中や糖尿病、関節疾患などの病気をきっかけに、それまでできていた日常生活のことが、突然一人ではできなくなってしまうこともあります。現在、介護に携わっていない人にとっても「介

周防大島町保健師

松成 智美

(地域包括支援センター)

護」は、いつ自分や家族に起こるかわからない身近なものです。

実際に介護の場では、介護する人自身が心も体も健康であることが大事です。がんばりすぎると、体も心もすぐに疲れてしまいます。長い介護生活を続けるためには、「がんばりすぎない」ことです。何もかも一人で抱え込まないで、相談したり介護サービスなどを利用し、介護する人が心や体を休ませたり、自分の時間を持つたりすることも大切です。

また、家族や地域の人たちが、介護の大変さや介護をする人の気持ちを理解し、サポートすることも重要です。悩みを相談したり、いざというときに頼れる人がいたりするだけで介護の支えになるものです。

「介護」を一人で抱え込まないで、まずはご相談ください。

■問い合わせ

地域包括支援センター  
☎0820(77)5506