

令和4年度

# 粕屋町いきいき生活ヒント集 ～人生100年時代を自分らしく～

カレンダー付

介護予防教室の  
案内もあります！



粕屋町介護福祉課  
(地域包括支援センター)

☎938-0229

# 最近こんな変化は

## ありませんか？

- つまづきやすくなった
  - 疲れやすくなった
  - 重い荷物が持てない
  - 人の名前や物の場所を忘れる
  - よくむせるようになった
- など

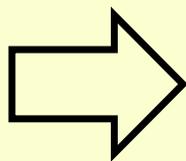
いきいきと過ごすために

## 介護予防教室に 参加しませんか！

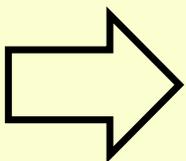
同封のチェックリストを参考に、  
気になる教室を選んだら、  
申し込みのお電話を。

## 教室の参加申し込みの方法

同封のチェックリストを参考に、  
気になる教室を3〜10ページを見て決める。



**赤い枠**の教室は  
**5月9日(月)**  
**8:30~**  
申し込み開始



**青い枠**の教室は  
**9月12日(月)**  
**8:30~**  
申し込み開始

お電話ください!



粕屋町介護福祉課  
(地域包括支援センター)

**938 - 0229**

電話にてお申し込みください。  
**先着順**です。  
教室が始まる約1週間前に  
受講券が届きます。

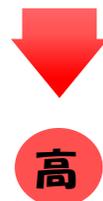


—各教室の日程—

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
時間	場所												
<b>運動で介護予防!</b>													
らく・楽プール教室				2・9・ 16・ 23・30	7・14		8・ 15・ 22・29	6・ 13・20					
13:00~ 14:00	かすやドーム												
足腰しっかり教室									17・24	1・8	12・ 19・26	2	
13:00~ 14:00	サンレイク												
てくてく健康広場					13・ 20・27	3・ 10・ 17・ 24・31	7・ 14・ 21・28		30	7・ 14・21	11・ 18・25	1・8・ 15・22	1
13:30~ 14:30	青洲会病院												
粕屋元気ばい教室					15・ 22・29	5・ 19・26	2・9・ 16・30				6・ 13・ 20・27	3・ 10・ 17・24	3・10
13:30~ 14:30	ルネサンス												
ケアトランポリン教室				6・ 13・ 20・27	4・ 11・25	8・ 15・ 22・29	5・ 12・26	3・ 17・ 24・31	7・ 21・28	5・ 12・ 19・26	16・ 23・30	6・ 13・ 20・27	6・ 13・ 20・27
14:00~ 15:30	健康センター												

低

運動レベル



教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
時間	場所												
14:00~ 15:00	かすやドーム			10・ 17・24	1・8・ 15・ 22・29		2・9・ 16・30	7・ 14・ 21・28					
<b>頭やお口から介護予防!</b>													
	脳若トレーニング教室				21・28	4・ 18・25	1・8・ 15・ 22・29			7・ 14・21	11・ 18・25	1・8・ 15・22	
※	サンレイク				10:00~11:30					13:30~15:00			
10:00~ 11:30	奏でよう♪ かすやメロディ サンレイク							17・ 24・31	14・ 21・28				
<b>栄養から介護予防!</b>													
	らくらく料理教室			21						22			
14:00~ 15:30	サンレイク												

※各教室の詳細な内容は次のページをご覧ください。

17ページにカレンダーがあります。  
参加する教室の日程に印をつけておきましょう。



## 低

## —各教室のご紹介—

## 運動レベル

※日程は開始日程。

詳細は3～4ページをご覧ください。

## らく・楽プール教室

水の特性を活かして、プールの中で体操やウォーキングをします。膝や腰に痛みのある方にも人気です。

## 【時間】

13:00～14:00

## 【場所】

かすやドームプールアリーナ

## 【定員】

10名(各コース)

## 【受講料】

1,400円(全7回)

## 【日程】

- ① 6/2(木)～
- ② 9/8(木)～



## 足腰しっかい教室

横になったり、座ったりした状態でできる運動を行います。筋力や体力に自信のない方も、気軽に参加できます。

## 【時間】

13:00～14:00

## 【場所】

サンレイク 和室1

## 【定員】

10名(各コース)

## 【受講料】

600円(全4回)

## 【日程】

- ① 11/17(木)～
- ② 1/12(木)～

## てくてく健康広場

座って行う運動が中心です。青洲会病院のスタッフが指導します。

## 【時間】

13:30～14:30

## 【場所】

福岡青洲会病院

## 【定員】

10名(各コース)

## 【受講料】

1,200円(全12回)

## 【日程】

- ① 7/13(水)～
- ② 11/30(水)～



## 粕屋元気ばい教室

立って行う体操が中心です。筋力や体力をつけたい方に、オススメです。

【時間】

13:30～14:30

【場所】

スポーツクラブルネサンス

【定員】

15名(各コース)

【受講料】

1,000円(全10回)

【日程】

- ① 7/15(金)～
- ② 1/6(金)～



## ケアトランポリン教室

1人用トランポリンの上で音楽に合わせて足踏みなどの運動をします。

※メニエル病の方はご遠慮ください。

【時間】

14:00～15:30

【場所】

健康センター多目的室

【定員】

24名(各コース)

【受講料】

無料(全18回)

【日程】

- ① 6/6(月)～
- ② 11/7(月)～



## しゃんしゃん教室

リズムに合わせて運動をします。約1時間しっかり体を動かします。

【時間】

14:00～15:00

【場所】

かすやドームスタジオ

【定員】

20名(各コース)

【受講料】

1,200円(全8回)

【日程】

- ① 6/10(金)～
- ② 9/2(金)～



## 頭やお口から介護予防!

## 栄養から介護予防!

### 脳若トレーニング教室

映像やタブレット端末を使い、様々な方法で脳トレを行います。

#### 【日程】

- ① 7/21(木)～  
10:00～11:30
- ② 12/7(水)～  
13:30～15:00

#### 【場所】

サンレイク

#### 【定員】

24名(各コース)

#### 【受講料】

1,200円(全10回)  
※テキスト代込み



### 奏でよう♪ かすやメロディ

音楽のリズムとメロディで、楽しく頭とお口の体操をします。



#### 【時間】

10:00～11:30

#### 【場所】

サンレイクかすや  
多目的ホール

#### 【定員】

30名(各コース)

#### 【受講料】

600円(全6回)

#### 【日程】

10/17(月)～



### らくらく料理教室

火や包丁を使わずに、簡単にできる料理をします。元気に過ごすために必要な栄養を学びます。

※洗い物などの後片付けも行います。

#### 【時間】

14:00～15:30

#### 【場所】

サンレイクかすや 調理室

#### 【定員】

12名(各コース)

#### 【受講料】

無料(各回)

#### 【日程】

- ① 6/21(火)
- ② 11/22(火)



# わたしの☆未来塾セミナー



## オーラルフレイルと認知症<sup>編</sup>



9月21日(水)

10:00~11:30



お口は健康ですか？お口の弱りは認知症にも繋がります。お口と認知症の関係について学び、正しい口腔ケアを身につけましょう。

講師は歯科衛生士と保健師です。

## シニア世代の健康<sup>編</sup>

10月27日(木)

10:00~11:30

人生100年時代。これからも自分らしく生きるために、ご自身の健康について考えてみませんか？

講師は保健師です。



## シニア世代の身体と運動<sup>編</sup>

11月18日(金)

10:00~11:30

最近「疲れやすい」「筋力や体力が落ちた」と感じることはありませんか？効果的な運動の方法を学び、いきいき過ごせる体を目指しましょう。

講師はかすやドームのトレーナーです。

関心がある方は  
どなたでも  
参加できます。  
お申し込みは  
お電話ください。



お電話ください！

会場は各回とも

**サンレイクかすや**

です



申し込みは **8月29日(月) 8:30~**



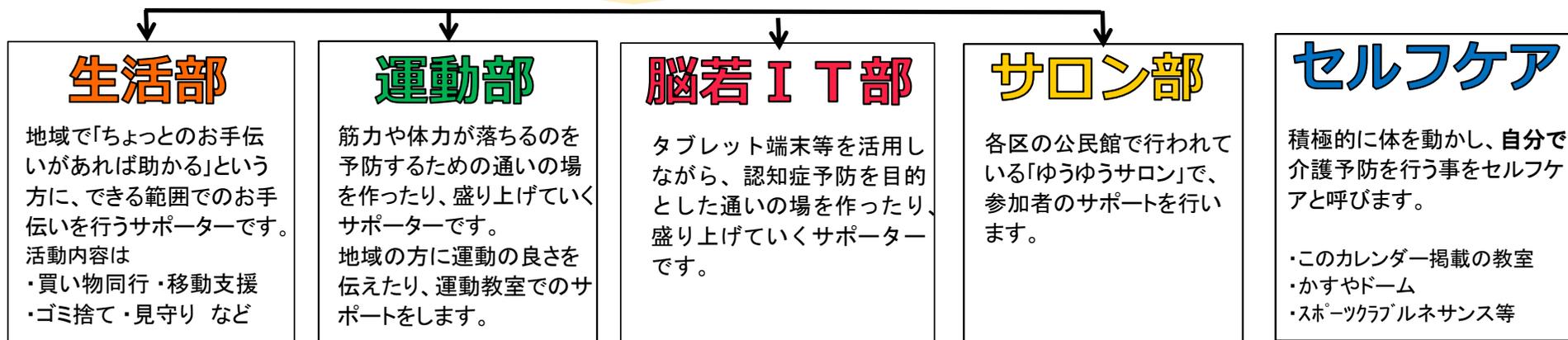
粕屋町のシニア世代と一緒に支えましょう！

## かすサポ部員 募集中!!

かすサポとは粕屋町の高齢者の介護予防を支えるために活動していただく、ボランティアのことです。地域のシニア世代が元気で生活していくために、そして自分も元気で生活していくために、活躍しませんか？(次ページの養成講座の受講が必須です。)

かすサポの活動にはばらポイントがつきます。ばらポイントについては16ページをご覧ください。

## かすサポ (粕屋町サポーター制度)



**生活部、運動部、脳若IT部**の部員になる第一歩として、  
まずは**養成講座を受講**します。

養成講座のお申し込みは

**8月8日(月)～**



初回は  
『かすサポとは何か』  
について合同で学びます。

養成講座初回は

**9月14日(水) 10:00～11:30 粕屋町役場大会議室**

それぞれの部に分かれて、必要な養成講座を受講します。

**生活部**

**10/14・21**

**(金) 10:00～11:30**

**粕屋町役場 大会議室**



**運動部**

**9/28・10/5・10/12**

**(水) 10:00～11:00**

**サンレイクかすや**

**研修室1**



**脳若IT部**

**9/30・10/7**

**(金) 10:00～11:30**

**粕屋町役場 大会議室**



# 認知症をもっと身近に！



2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われており、今や認知症は他人事ではなくなっています。粕屋町では、認知症の方やその家族が安心して生活できるように、また、地域の皆さんに認知症を正しく理解していただけるように、様々な取り組みを行っています。



## かすやおしゃべりカフェ (認知症カフェ)

認知症に関する悩みや、不安をはじめ、認知症の家族を介護した経験など、お茶を飲みながら皆で楽しくおしゃべりする場所です。

対象者：認知症の方、認知症の方のご家族、認知症に関心のある方…どなたでも！

参加申し込み：不要

場所：3ca8(さかや)、サンレイク

日程：月に1～2回。午後に1時間。

※詳しい日程や場所は広報をご確認いただくか、お問い合わせください。

## 認知症高齢者捜してメール

認知症のご家族が行方不明になってしまったときに、早く見つかるようにするための仕組みです。

## 粕屋町認知症高齢者等 個人賠償責任保険事業

ご家族が認知症によってなにかトラブルに巻き込まれ、賠償責任が生じた時に備えた仕組みです。

お問い合わせは 地域包括支援センター ☎938-0229 まで

# 認知症サポーターにいませんか！



認知症サポーターとは、  
認知症の人やその家族の「応援者(サポーター)」です。  
サポーターになるには、『**認知症サポーター養成講座**』の  
受講が必要です。



認知症キャラバン  
マスコットキャラクター  
ロバ隊長

?? 『**認知症サポーター養成講座**』では、なにを学ぶの??

認知症をただしく理解してもらうための講座です。

- 認知症とはどんな病気か(症状や診断・治療について)
- 認知症の予防について
- 認知症の人やその家族への支援、接し方について
- 認知症サポーターとしての役割やできること など…



開催日程はその都度広報等でお知らせしています！

お問い合わせは 地域包括支援センター ☎938-0229 まで





# ゆうゆうサロン

ゆうゆうサロンは、地域のボランティアを主体とした介護予防事業です。介護予防体操やレクリエーションなどを通して介護予防や生きがいや地域づくり、友達づくりを目的とした活動を行っています。

## 実施地区または場所

月	火	水	木	金
上大隈	内橋3区	原町	花ヶ浦	福祉センター
乙仲原西	江辻山	若宮	乙仲原東	長者原中
袖須	戸原	長戸	長者原下	江辻
甲仲原	サンライフ	大隈	阿恵	内橋1区
	駕与丁	長者原上	酒殿	内橋2区



ボランティアさんも  
募集中です！

現在町内24か所の公民館等で  
実施しています！

## 対象者

粕屋町在住の65歳以上の方

ただし、1人で来所可能な方。  
もしくは家族による送迎が可能な  
方で身のまわりのことがある程度  
自立されている方。



## 実施内容

1時間半程度の体操を行い、その後は各地区ごとにゲームなど様々な活動を行います。リハビリの先生や歯科衛生士の先生が講師に来ることもあります。時間帯や具体的な活動内容は各地区ごとに異なりますので、介護福祉課までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染状況に伴い変更となる場合があります。

申込み先

粕屋町役場介護福祉課

☎ 938-0229

# シニアクラブ

## 三つの魅力

- 一、**仲間**ができる
- 一、**健康の保持・増進**につながる
- 一、**社会貢献**できる



にこにこ健康運動教室や  
子どもたちとの交流など

粕屋町には現在21のシニアクラブがあり、  
各クラブが活発に様々な活動をしています。  
地域でいきいき過ごすために、一緒に活動しませんか？  
お問い合わせや入会の申し込みは  
**粕屋町シニアクラブ連合会事務局(介護福祉課)**

**☎938-0229**

まで



カラオケや踊り、  
グラウンド・ゴルフ  
など



神社や公民館の清掃、  
花壇の花植えなど



## こんな困りごとはありませんか？

ひとり暮らしだから、誰かが声をかけてくれたら安心だな…



ゴミ出しが辛い…



買い物に行けても、荷物が持てなくなってきた…



## 粕屋町には生活の困り事を助ける制度や団体があります！

### 粕屋町生活支援サポーター制度

玄関先での靴を脱がない支援をします。具体的には、買い物同行、ゴミ出し、見守り、移動支援の4つです。「生活支援サポーター」の登録をされたボランティアが支援します。住み慣れた地域で支えあう制度です！



### 粕屋町シルバー人材センター

家事のお手伝いや、家や庭のお手入れなどを支援します。ご利用の際は一度ご自宅に訪問し、見積もりをお出しします。詳しくは、



粕屋町シルバー人材センター

☎938-3300



までお問い合わせください。



お問い合わせは

地域包括支援センター ☎938-0229

までご連絡ください。

# ばらポイントを集めましょう！

介護予防教室やかすサポの活動、その他の活動に対し、ばらポイントがつきます。  
介護福祉課に申請することで50ばらを上限に「1ばら」あたり100円に換金できます。  
利用方法等、詳しくは介護福祉課(☎938-0229)へお問合せください。



## その他、ばらポイント対象の活動



### スマイル会 (ウォーキング会)

毎月2回、駕与丁公園や町内のウォーキングコースを歩きます。時期によってはバラ園を歩くなど、季節を感じながら歩くことができます。  
※新型コロナウイルス感染症拡大前の写真です。



### ヘルスケア部

住民の方へ健康づくりの輪を広げていただくためのサポーターです。  
地域のイベントや集団健診の場で健康づくりをPRします。



### 食生活改善推進会 (食進会)

食を通じた健康づくりのボランティアです。  
月1~2回程度の活動があります。  
入会には養成講座の受講が必要です。



詳細は広報やホームページをご確認ください。お問い合わせは、

健康づくり課 ☎938-0258



申し込んだ教室の日付が  
わかるように、印をつけて  
おきましょう！

例)



○を付ける

色を塗る

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

前期申込



## 6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



## 7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



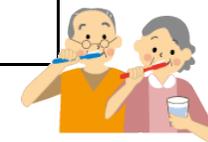
## 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

後期申込



# 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29



# 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



# 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

# 3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

粕屋町地域包括支援センターは

# 高齢者の総合相談窓口



主任  
ケアマネジャー

自立して生活できるよう  
支援します。

社会福祉士



高齢者のみなさんの  
権利を守ります。

暮らしやすい地域づくりに  
取り組んでいます。



保健師

いつまでも 自分らしく  
住み慣れた地域で過ごすために支援します。  
ご相談は ☎ **938-0229**

