

わくわくデイサロン

介護予防教室

4月分

日 時 水曜日・金曜日
9時50分～11時20分

場 所 地域活性化センター(オイコス)1階



4月スケジュール

- 9日(水) ほのぼの体操**
 講師 高濱 弥生 先生
 自己負担金 100円
 遊び感覚で楽しみながらの健康体操！
- 11日(金) 体力測定**
 講師 新原整骨院
 自己負担金 100円
 定員 30人
 自分の身体状況を確認して、今後の健康維持に活かしてみませんか？
- 16日(水) すまいる体操**
 講師 宇都宮 準一 先生
 自己負担金 100円
 身体を効果的に使える方法教えます！
- 23日(水) ライフキネティック(脳トレ×運動エクササイズ)**
 講師 山本 美幸 先生
 自己負担金 100円
 年齢関係なく、誰もが楽しめる体操講座！ 体も頭も「10歳若返り」。認知症予防や集中力・記憶力UPの効果があります！
- 25日(金) 園芸**
 講師 花ののぐち
 自己負担金 800円
 定員 30人
 季節の植物を取り入れて、緑のある生活で安らぎを感じましょう！

65歳以上の皆さん
介護予防教室に参加してみませんか？

申込資格 おおむね65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人

4月分申込期間 3月17日(月)～31日(月)

申込方法 電話または窓口で申し込み

申込先 役場1階 福祉課窓口
 ☎ 932-1493(ダイヤルイン)
 ☎ 932-1151(内線128)

※内容は変更になる場合があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

3月29日(土) 14時～15時30分
スペシャリストセミナー

- 講師 看護師
- 自己負担金 100円
- 定員 30人

知って安心！ 認知症に対しての正しい知識、認知症の人へのより良い接し方についてのお話です。自宅でもできる認知症テストも教えます。この機会に、まずは専門家の話を聞いてみませんか？



上体起こしの実技の様子

今号は、単位シニアクラブで推進している「高齢者に必要な体力づくりを目的とした体力測定を紹介します。」

■「高齢者に必要な体力」とは？

高齢者にとって必要な体力とは、いつまでも自立して日常生活を送ることが出来る体力のことです。これは「起き上がる、座る、立つ、歩く、トイレで用を済ます」などが、介助なしにできる体力を言います。

■「高齢者向け体力測定」の取り組みについて

若杉クラブでは、令和5年6月に体力測定用具を購入し、同年10月から単位クラブに貸し出しを実施しています。

昨年の11月27日(水)、高齢者向け体力測定で、上体起こしと6分間歩行」の研修会を開催したので、その概要を紹介いたします。

なお、「上体起こし」と「6分間歩行」に必要な備品は、令和7年度予算で購入する予定です。

▼上体起こし

この測定は、仰向けの姿勢から上体を起こし、仰向けの姿勢に戻す動作の回数によって、良い姿勢を保ち、力強い動きを支える腹筋、背筋の持久力を知ることが出来ます。

なお、文部科学省が公表した令和5年度上体起こしの年齢別平均回数は、17歳が30回、75歳から79歳は12回です。今回の研修会では20回を超えた人がいましたが、その若さに感心しました。

▼6分間歩行

この測定は、6分間に何メートル歩けるかを計測することで、自立して元気に生活するための基礎体力の、足腰の強さと総合的な体力(全身持久力)を知ることが出来ます。

歩行コースは、単位クラブ公民館で実施できるように一周30m(12・08m×7・08m)を設置しました。

測定は、2人1組が6か所のコーナーに集合し、1人Aさんが歩行者となつてポイントの外側に立ち、もう1人

若杉クラブは、「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりをスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。

なお、未加入の方は、若杉クラブや単位クラブの行事への体験参加を歓迎します。若杉クラブの加入や体験参加を希望される方は、地域のシニアクラブ会長に申し込みをお願いします。

問 若杉クラブ事務所
 (須恵町福祉センター内)
 ☎ 933・2160

- 若杉クラブ4月行事予定
- 令和6年度定期総会
- 日 時 4月9日(水) 10時～12時
- 場 所 アザレアホール 須恵 大ホール
- 70～74歳 男性489m 女性464m
 - 75～79歳 男性460m 女性439m
 - 80歳以上 男性442m 女性392m

俳句 「寒月・冬すみれ・尾花・雪の花・寒晴・冬の月・枯尾花・雪・北風・枯芒」うぶすな句会

老骨の胸にささりし寒の月 松永 唯道

手に掬ふほどの日溜り冬すみれ 伊東 佳代

枯れ果てて光あつめし尾花かな 樋口 京子

小さき罪つぐないて落つ雪の花 八尋 風華

寒晴や碎けた母の骨拾ふ 平野 文子

冬の月母の残せし日記帳 今村 素瓶

煌めくやあの丘この丘枯尾花 片淵はつみ

うぶすな句会会員募集

毎月第1水曜日アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。(松永 ☎ 932・3517)

川柳 夢現代

補聴器をつけて苦言は聞きそびれ 遠藤より子

アンコール聞き分けのよい揚げ雲雀 長崎 瑞竹

ぞろぞろと滝にうたれに修験道 木村 文福

除夜の鐘余生をひとつ減らす音 山本 むつ

淋しくて来ないあなたの音を待つ 杉原 満月

人恋し雨戸ふるわす虎落笛 早瀬 楽包

孫と子と名前まちがえ叱られる 安原美智子

多数決民主主義の決定法 泉スイゲン

シベリアを多く語らず春の雪 とがみかつすけ

煩惱がたくさんあって死にきれず 渡辺 閑牛

反対の挙手へ無数の目が刺さる 上原 ふみ

銅銭で指より多い願い事 上田 多門

妻のダメ出しが一日中続く 池田 茂代

「川柳夢現代」三月例会のご案内

4月5日(土)13時30分から、アザレアホール 須恵研修室で例会を開きます。今回のお題は、

- 互選「キープ」一句
- 宿題「記憶」切る各三句

となっています。出席できない時は、投句のみでもOKです。初心者も大歓迎！お気軽にご参加ください。

問 夢現代 早瀬 ☎ 933・1588

消費生活110番

引越しトラブルに注意！

引越しをする人の半分以上が引越し業者を利用しています。3月は、引越しトラブルが多くなるシーズンです。引越しサービスを上手に利用しましょう。

相談事例

事例① 3日前に引越し業者に見積もりを依頼した。業者から「今契約してくれたらこの値段で」と見積書を提示されたのでサインした。しかし、他の業者の見積もりの方が安価だったので、キャンセル料なしで契約を取り消したい。

事例② 引越し業者に荷造りを任せましたが、所有していた有名な作家の陶器が欠けてしまった。業者が弁償すると言ったので4万円を提示したが、業者の提示額はそれより少なかった。事前に貴重な陶器と申告はしていないが、業者の提示額に納得できない。

対処法とアドバイス

引越しの契約では多くの業者が国の定めた標準引越し運送約款を使用し、一部の業者は国土交通大臣の許可を得た事業者独自の約款を使用しています。キャンセル料を含め、契約の内容は、原則契約した際の約款の記載に従うこととなります。サインをする前に

確認しましょう。

● キャンセル料だけでなく付帯サービス料がかかることもあります。付帯サービスとは、エアコンの取り付け、取り外し、ピアノの搬送、電気、ガス、水道の手続き代行などです。約款と見積書は契約内容を示す大切なものです。トラブルを防ぐためにも、必ず内容を確認し、気になる点は事業者の説明を求めましょう。また、口頭での打ち合わせ内容についても、見積書に記載してもらいましょう。

● 引越しの際に荷物が破損、紛失したという相談が寄せられます。この場合も契約した際の約款の記載に従うことになります。また、貴重品や壊れやすいものはあらかじめ業者に申告しましょう。損害賠償が受けられる場合、必ずしも購入時の価格が補償されるわけではないことを認識しましょう。

お困りのことがありましたら、かすや中南部広域消費生活センターに相談してください。

消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター

開設日 月曜日～金曜日
 (祝日・年末年始は休み)

相談時間 10時～15時30分

場所 志免町地域安全安心センター2階
 (志免町志免中央1の10の10)

問い合わせ先 ☎ 936・1594
 ☎ 936・11610
 FAX 936・11610

※相談の際は電話でご連絡ください。