



こうかまちかど
特派員

きのした ゆみ
木下 由美

まちかど 特派員のページ

今回は、0〜1歳のあかちゃんとその保護者を対象とした「あかちゃんひろば」の取材をしてきました。当日は、約30組の親子が参加されており、あかちゃん同士がおもちゃで遊んだり、ママ同士のトークもはずんだり、会場内は笑い声や泣き声でにぎわっていました。参加されたママ達にお話を伺っていると、「ここで教わる歌や手遊びが家で役立ちます」「親同士で子育ての情報を交換できてありがたい」「など、親子ともに友人作りや遊びの場でもあり勉強の場でもあるようです。また、寝返りやハイ



▲子育て相談会

CHEERS ROOMは、(株)水口スポーツセンターWell-Be

親子で楽しめるイベントが盛りだくさん

問い合わせ
社会福祉課
063-0699 / 063-4591

ハイなど、家ではまだ出来なかつた事が、他のあかちゃんに刺激を受け、ここで初めて出来たという嬉しいケースも少なくないようです。◆甲賀市子育て支援センターでは、ほかにも月ごとに色々な催しがあります。詳しくは、毎月15日号に掲載されている子育て情報をご覧ください。

親子一緒に遊ぶ・学ぶ 交流のひろば

甲賀市子育て支援センター

初めての子育てで不安、子どもと一緒にリフレッシュしたい…。そんなママやパパにお勧めの、子育てを応援する2か所の施設をご紹介します。子育てをもっと楽しくするために皆さんも利用されてみてはいかがでしょうか。

子育てをもっと楽しく



※利用にはメンバー登録が必要です(初回無料)
○年間登録料/ウェル・ビ会員 500円
非会員 1000円

▲歌や手遊びを楽しむ「あかちゃんひろば」

いつまでも
元気に

「いきいき100歳体操」を始めませんか

市では、市民の皆さんにいつまでも元気に暮らしていただくために「いきいき100歳体操」の啓発、活動支援に取り組んでいます。

みんなで取り組む筋力づくり 100歳体操

100歳体操は、集会所や公民館などに週1回集まり、みんなで一緒に筋力づくりの体操です。この体操は、体操のビデオを見ながら椅子に座って行うものです。準備運動、筋力づくり運動、ストレッチの3種類の体操を、参加者全員が号令をかけながらゆっくりと行います。

これ続けることで、高齢になっても、元気に生活するために必要な足腰の筋力を鍛え、維持することが出来ます。

週1回で筋力を維持

運動は毎日の方が良いと思われがちですが、筋力をつけるためには、やればやるほど良いわけではありません。高齢者は、週1回の運動で筋力を維持できることがわかっています。

100歳体操の活動支援を実施

地区の身近な場所(公民館や集会所など)に週1回、5人以上の方が集まり、3か月以上継続して自主的に体操に取り組まれる団体に対して、地域包括支援センターが、体操の確認や体力測定など、活動のお手伝いをさせていただきます。



参加者の声
「足腰の痛みが楽になった」
「体調がよくなった」



※詳しく話を聞きたい、一度体操を試してみたいとご希望の団体の方は、地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ

各地区の地域包括支援センター

水口	☎65-1170	☎63-4591
土山	☎66-1610	☎66-1564
甲賀	☎88-8136	☎88-6557
甲南	☎86-8034	☎86-5974
信楽	☎82-3180	☎82-3138

皆さんも参加しませんか

いつまでもいきいきと 高齢者介護予防 ボランティア・ポイント制度

ポイント制度の仕組み

- 【対象者】市内在住の65歳以上の介護保険の認定を受けていない方
- 【活動場所】市内所定の介護保険適用施設・障害者施設・NPO法人の農園など
- 【活動内容】話し相手・傾聴・移動介助・配膳下膳・施設内外の清掃・催事手伝い・レクリエーション参加支援・特技披露・農作業・日曜大工など
- 【ポイントの内容】所定の活動場所(受入機関)で行ったボランティア活動の時間に応じてポイントが貯められます。貯めたポイントは年度末にポイント数に応じて市の特産品と交換することができます。

市では、高齢者の方々に健康で生きがいを持って過ごしていただくために「高齢者介護予防ボランティア・ポイント制度」に取り組んでいます。

現在70名以上の方々がボランティア登録をされ、「色々な人と出会えて楽しい」「生活の張り合いになっている」など、いきいきと活動されています。

※ポイントは貯めることができる上限(1日2ポイント、年間50ポイントまで)があります。

【登録方法】長寿福祉課地域支援係で登録申請を行ってください。なお、登録にあたっては事前研修会の参加が必要です。

ボランティア活動は、特に資格や特技がなくてもやりたいという気持ちがあれば十分です。

ボランティアをする側も、受ける側もお互いに元気を分け合って、元気にいきいきと暮らせるように、自分にできることから始めてみませんか。

問い合わせ

長寿福祉課 地域支援係

☎65-0699 ☎63-4591

ボランティアで取り組むNPO法人での農作業

平成25年8月15日

平成25年8月15日