

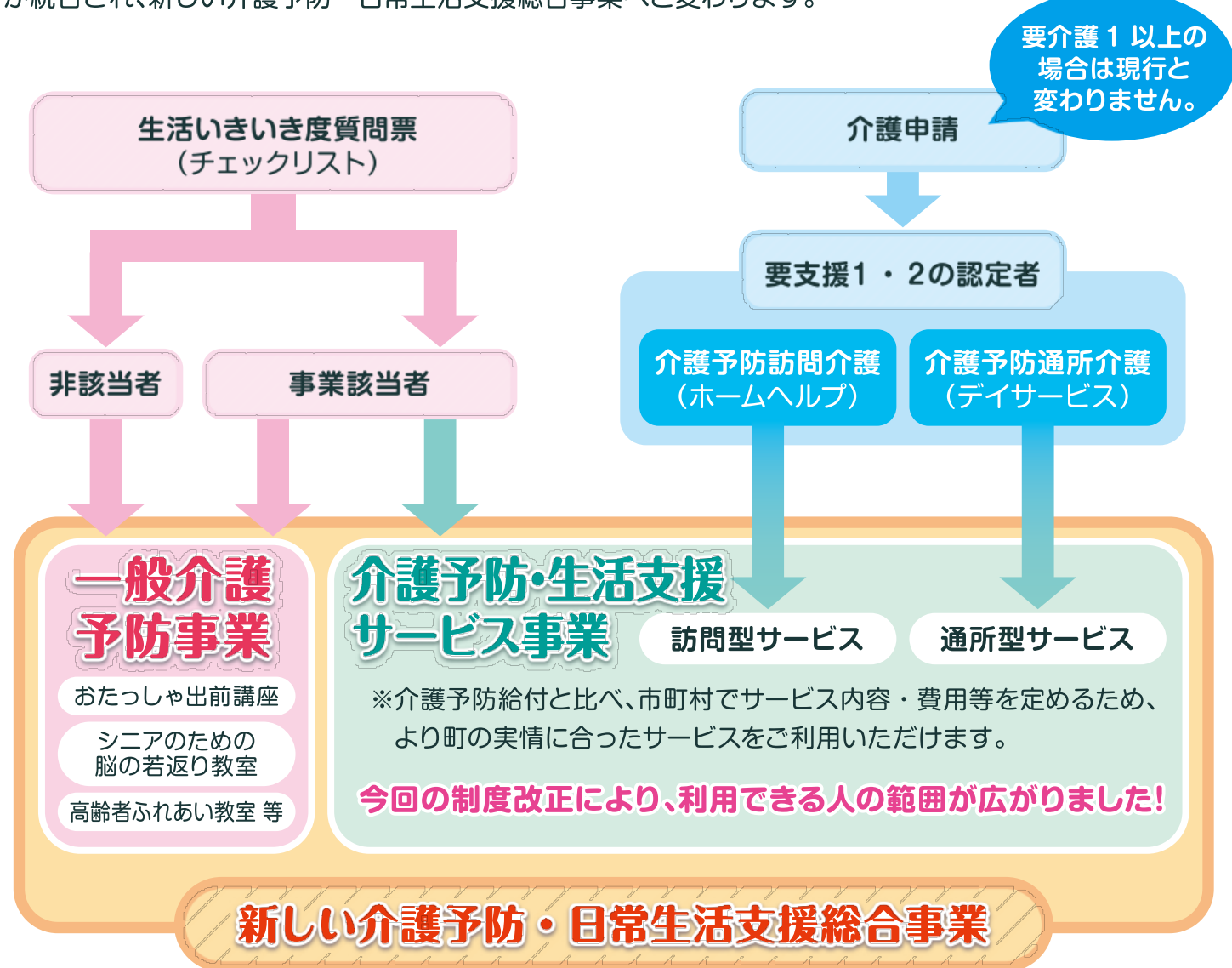
介護保険制度が変わりました

要支援1・2の方は
必読ですよ～!

介護予防・日常生活支援総合事業が本町でもスタートします。

介護予防・日常生活支援総合事業とは、町が皆さんの介護予防を総合的にを行うために開始された事業です。高齢者が住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らしていけるような地域づくりを行っていきます。

現在の介護予防給付のうちの介護予防訪問介護・介護予防通所介護と一次予防事業及び二次予防事業が統合され、新しい介護予防・日常生活支援総合事業へと変わります。



なお、要支援1・2の**予防訪問介護、介護予防通所介護**以外のサービスは移行とならず、現在のままご利用いただけます。

ひとりで抱えこまずに…
ご相談ください
昭和町地域包括支援センター
TEL 275-4815 または 275-8785

しょうわ町 地域包括支援センター 虹のかけはし

町の元気は、住民の皆さまが支えています!!

No.8

“いきいき百歳体操”が始まっています!

巷で
ウワサの

住民体験説明会を
平成28年9月、10月の
計2回開催しました!

“いきいき百歳体操”とは…

- ・椅子に座ってゆっくりと行う、約30分程度の筋力運動の体操
- ・激しい動きはなく、高齢者や体力に自信がない方もできる。また必要に応じて重りで強度も調整でき、体力に自信がある方もできる＝誰でも気軽にできる!
- ・継続して行くと筋力がつき、体が軽くなって、動くことが楽になる
- ・仲間と一緒に身近な場所で、定期的かつ継続的に行うので、みんなが集う場所にもなる

昭和町で
1番目の
グループ!

グループ名もみんなで決めました!!

ピンコロクラブ上河東



初回は体力測定で
開眼片足立ちに挑戦!

DVDを見ながらだから
わかりやすいね。



最初に血圧測定を
してから体操するよー。

いつも使っていない筋肉を使うから
スゴく効いているよ!