

# お知らせ

「これからもいきいきとした生活を送るために」  
**一般介護予防事業を  
 始めます**

問健康福祉課 ☎(57) 4173

介護予防とは、高齢になってもなるべく要介護状態にならないように、その発生や悪化をできる限り防ぐ取組みです。

しかし、介護予防は一人で行ってもなかなか続かないこともあります。

みんなで気軽に集まり、お互い支え合いながら健康な体づくりに取り組んでみませんか。

## 一般介護予防とは

65歳以上の方が、住み慣れたまちで健康で自立した生活を送ることができるように、健康づくり・介護予防の取組を行います。

## 内容

町と協定を結んだ介護保険事業所で、健康維持のための運動等を行います。

6ヶ月を1クールとし、2クール目を希望する場合は要相談となります。

- ・いきいきのぎのん体操
- ・ステップ体操等

**実施事業所** 虹の舎  
**対象者** 65歳以上の方  
 ※医師から運動等が禁止されている方は、かかりつけ医の許可を得てください。

## 《介護予防のためのポイント》

### 運動機能の向上

身体を動かし、筋力を高めましょう。



### 栄養改善・口腔機能向上

バランス良く食べましょう。口腔内の筋力をアップさせましょう。



### 閉じこもり・認知症・うつ予防

外に出て活動的に過ごしましょう。



## 介護のお仕事復帰講座

問社会福祉法人栃木県社会福祉協議会  
 福祉人材・研修センター  
 ☎028(643)5622  
 ☎028(623)4963

介護の知識や技術を再確認するための講座を行います。

実施日時	内容	会場
8月19日(土) 13時30分～15時30分	負担の少ない移動・移乗 施設見学・意見交換	特別養護老人ホーム いずみ苑
12月9日(土) 13時30分～15時30分	福祉・介護現場のいま レクリエーション (リハビリ体操)	とちぎ福祉プラザ
平成30年 1月20日(土) 13時30分～15時30分	負担の少ない移動・移乗 施設見学・意見交換	地域密着型 特別養護老人ホーム 美歩

☎福祉・介護職の経験者、ホームヘルパー等の有資格者、家族介護等の経験者で、現在就労しておらず、これから福祉・介護職への就職を希望する方。  
 ※受講に際しては、福祉人材・

研修センターに求職登録していただき、求職のサポートをします。

**講師** 施設職員  
**定** 各回20名  
**定** (定員になり次第締切り)

**無料**  
**託児** 子育て中の方も参加できるように、研修時間に合わせて託児を実施します。(事前申込制、託児会場は、全回「とちぎ福祉プラザ」となります。)

**※対象年齢**：乳児(生後6ヶ月)から小学生  
**※利用時間**：13時～16時  
**※費用**：無料

**申** 県社会福祉協議会のホームページに掲載されている申込書に記入の上、各実施日の10日前までに問い合わせ先へ。

**その他**  
 8月及び平成30年1月の講座参加者は、「ボランティア行事用保険」(全国社会福祉協議会)に加入  
 (掛け金は本会負担)

