

## 桜川再発見！

### ご存知ですか？『桜川地区生活支援コーディネーター』



こんにちは。桜川地区生活支援コーディネーターの高須晃次郎です。高齢者の方が住み慣れたこの地域で、いつまでも生き生きと安心して暮らせるよう、集える居場所づくりなどに努めています。ゴミ出しなどちょっとした困りごと、みなさんが日常生活で「あったらいいな」「ちょっと気になるな」と思うことを教えてください。地域のみなさんと一緒に“互いに支え合う地域づくり”を進めていきたいと思っています。気軽にお電話などでご相談ください。

連絡先：高須晃次郎 ☎090-5230-9090

#### ▶生活支援コーディネーターって・・・

平成27年の介護保険法の改正により、市町村が中心となって、様々な日常生活上の支援体制の充実と強化、高齢者の社会参加を進めるために、生活支援コーディネーターを配置することになりました。稲敷市では、桜川地区の生活支援コーディネーターとして高須晃次郎さんを委嘱しています。



## フレイル予防講座参加者募集！

フレイル予防ってこんなに簡単でいいの？

と き：12月16日（木）  
午後1時30分～午後3時

ところ：桜川公民館

講師：高須晃次郎氏

締切日：12月10日（金）

◆お問合せ◆ 桜川公民館

☎029-892-2000（内線4103）



フレイルとは、加齢からくる虚弱などの状態のことを言います。「最近握力が落ちたな」、「歩くのが遅くなったな」なんて思うことはありませんか。いきいき、ワクワクした毎日が送れるちょっとした秘訣と一緒に学んでみませんか。

# 公民館へ行こう！



みんなで地域を考えるための講演会 11月10日(火)

## 子どもの「冒険の旅」と子育て支援

子どもは大人になるまで冒険の旅をする。その旅の水先案内人である大人は、子どもたちに何を手渡せるのか。学校では、その正解は必ずひとつだと教える。地域では、正解はその人の数ほどあって、どれにするか見抜く力が必要だと教える。家庭では、誰が何と言おうと自分はかけがえのない人間だと思える力を授ける。この3つの力が必要なのだと、長谷川幸介先生は話されていました。



奥様の鈴子先生は絵本の読み聞かせを通して「子どもの冒険の旅」を伝えてくださいました。笑ったり、涙したり、とてもあたたかな講演会でした。

子育てがちょっぴり楽しくなる

## Mama's cafe さくら

令和4年2月の予定・・・詳細は後日発表！！

対象：桜川地区在住の小学校へ入る前のお子さんとママ

内容：ママもリフレッシュ！～親子でダンスしましょ♪～

問合せ先：桜川公民館 ☎029-892-2000(内線4103)



いなしき大学桜川地区別学習会

「ここが聞きたい！介護の話」と

「認知症予防体操」開催！

講師の高島さん（地域包括支援センター 社会福祉士）は、一番大事で覚えておいて欲しいのは『ひとりで悩まないで、なにか心配事があったら包括支援センターに相談すること！』とお話されていました。



後半は、NPO 法人認知症介護家族の会うさぎの有坂さん、川原さんの指導の下、楽しくシナプソロジー（認知症予防体操）を行っていました。

マイナンバーカードの  
申請サポートをしています！



市役所が休みの日、急に住民票や印鑑証明が必要になって困ったことはありませんか。マイナンバーカードがあれば、全国のコンビニエンスストアでとることもできます。

現在、市役所市民窓口課と東支所で申請のお手伝いをしています。

詳しくは、広報12月号をご覧ください。



問合せ先：市民窓口課

裏面に続く



# 楽しいことで集まる公民館

公民館で絵馬を書こう♪ =絵馬にお願い=

みんなの願いがたくさん  
増えました♪



今年最後のお願いごとを  
書きに公民館へ行こう！



ほん へ や  
本の部屋

いろんな絵本のコーナー  
が増えてるよ！

ねこの絵本をあつめた  
コーナーだよ♪



おとうさんおかあさんに  
おすすめ絵本コーナー



本田の本棚 check !

今月はこの絵本

「サンタクロースと小人たち」



クリスマスに読みたい絵本！  
北欧の村で、大勢の小人たちと  
一緒に生活し、プレゼント作り  
に励むサンタの一年間を楽しく紹介しているよ。



館内はクリスマス★



## 今月の 出張子育て支援センター「あいアイ」

### 開催日 12月14日・28日

開設時間 午前9時半から午前11時半  
会場 桜川公民館 和室  
お申込み 子育て支援センター『あいアイ』  
に直接電話でお申込み下さい。  
持ち物 ・水分補給のための飲み物  
・オムツ持ち帰り用ごみ袋  
・その他家庭で必要と思うもの  
申込先 ☎0297-87-7070  
問合せ先：子育て支援センター『あいアイ』

## にぎやか公園作戦

会場 桜川公民館 東側駐車場  
日時 12月26日（日）  
午後1時から午後4時（雨天中止）  
対象 どなたでも  
※子どもだけの参加は出来ません  
保護者同伴でご参加ください。  
内容 色々な遊びグッズや運動グッズを  
貸し出します。



## 12月の納税

○固定資産税 3期  
○国民健康保険税 6期

○介護保険料 5期  
○後期高齢者医療保険料 6期

こんにちは

地域包括支援センターです



## 冬の入浴に注意しよう！

寒さが厳しくなるこの時期、体を温めるため、ついつい長風呂してしまう方も多いのではないのでしょうか。11月から4月にかけては、家の中の冷え込みや温度差によって“ヒートショック”が起こりやすくなります。浴室での不慮の事故を予防するため、下記の注意点を参考にしよう！

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めよう
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしよう
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしよう
- (4) 食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けよう
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けよう



## 編集後記

今年も残すところひと月とちょっと。クリスマスからお正月準備と、何かとあわただしい一か月となります。（子どもたちにとっては一番楽しみな月かもしれないね☆）新しい年に向け、これから一段と寒くなる季節に負けず、体調管理に努めたいところです。

