



「ちいきのわ新聞」は、広報と同時配布のチラシでスタートして、今回で60号となりました。今月から、この広報紙内にて情報発信します。住み慣れたまちで安心して暮らせる地域の情報をお知らせしていきますので、今後ともよろしくお祈いします。

今月は、町で行っている介護予防や介護の相談、閉じこもり防止を目的とした教室や取り組みをご案内します。なお、新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止となる場合があります。

## フレイルチェック

「フレイル」とは、年を重ねて心身の活力が低下しつつある状態のことで、その程度を測定するのがフレイルチェックです。

コロナ禍で活動機会が減り、「最近身体が弱くなった気がする」等ご自身の健康に関心のある方、チェック会に参加してみませんか？ご希望の方は、お電話等でお申込みください。

**日時** 4月25日(月)  
9:30~11:30  
**場所** 中央公民館3階  
大会議室  
**対象者** おおむね65歳以上の方  
**申込先** 地域包括支援センター

## ローズカフェ事業

国の進める認知症施策の1つである認知症カフェとして平成28年にスタートしました。今では、誰もが自由に参加し、多世代で交流できる地域共生の場となっています。「家に閉じこもりがちだから誰かと話したい」、「家族の介護のことで地域の方に聞いてみたい」など参加の理由は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください。

### 「ローズカフェ」

**場所** ばらの里(神戸1001-2)  
**日時** 4月28日(木)  
13:00~15:00

### 「てらカフェ」

**場所** 正覚寺(北一色674-2)  
**日時** 4月21日(木)  
9:00~11:30

### 「グラスアスカフェ」

**場所** いろどり(神戸204-5、  
旧杉本ラジオ)  
**日時** 4月2日(土)  
9:00~11:00

## 生き生きライフサポートくらぶⅡ

ちょっとした体操や脳トレを行いながら、健康長寿をサポートします。また、介護に関する相談も受け付けます。ご自身の健康が気になる方、ご家族の介護のことでお困りごとがある方、どなたでもお越しください。



**日時** 4月7日(木)、14日(木)、  
21日(木)  
13:30~15:00  
**場所** 介護予防施設 ばらの里  
(※別途入館料が必要です)

健康福祉課では、各種相談窓口を設置しています。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

### 地域包括支援センター

☎27-1158

- ★介護や健康のこと
- ★権利を守ること(虐待にあっている人がいるなど)
- ★さまざまな相談(近所の独居高齢者が心配など)

### 基幹相談支援センター

☎27-0175

- ★障がいについて(身体・知的・精神)
- ★障害福祉サービスについて

### 成年後見支援センター

役場窓口：☎27-0175

社協窓口：☎28-0223

- ★契約や財産に関すること
- ★障がいを持つ子どもの将来に関すること