

オレンジカフェさくら

オレンジカフェで語らいませんか？

認知症の方やそのご家族、専門職、地域の皆さんなど、誰でも自由に参加できる交流の場です。息抜きや認知症に対する情報交換、相談・語らいの場として開催されています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

時 10月9日(木) 午前10時～11時30分
所 役場2階 さくらホール
内 茶話会・ミニ講座(運動で認知症を予防しよう)・健康体操等
¥ 200円(お茶・お菓子代)
問 (株) エヌジェアイ エルキューブ三春 ☎0247-61-6612

詳しくは
こちら



追加の総合集団けんしんを実施します

けんしんを1日で受けられる最後のチャンスです！

特定健診や各種がん検診などのけんしんを1日で受けられる総合集団けんしんを追加で実施します。**1日限り、完全予約制です。**なお、今年度受診済みの方は対象外です。

時 11月9日(日) 午前8時～10時30分
所 保健センター
物 三春町成人けんしんガイド P3 をご覧ください。
※尿スポイト、大腸がん検査容器は役場窓口で配布しています。
※受診券を紛失された場合はお申込みください。

▶受付期間 10月7日(火)～13日(月・祝)

▶予約方法

▷WEB 24時間

(10月7日は午前8時30分～)

▷電話 ☎0247-62-5110(平日:午前9時～午後5時)

※電話予約は10月10日(金)まで

定員になり次第、予約を終了します。健診結果は、マイナポータルでも確認できます。

問 保健福祉課 保健医療グループ ☎0247-62-5110



予約は
こちら

マチトレ!ご利用案内

夜間営業を12月まで延長！

三春町営ジム「マチトレ」(保健センター)は初回登録のみ予約必須で、次回以降はいつでもご利用いただけます。登録はウェブで随時受け付けています。

10月のトレーナー来館日

6日・20日(月) 午前10時～11時
3日・17日(金) 午後1時30分～2時30分

10月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日、土曜(11日・25日)
午前9時30分～午後4時
※金曜日のみ午後8時まで開館

注 13日(月・祝)は休館 **¥** 30分間100円

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎0247-62-5110



登録は
こちらから



寸劇と講話で学ぶ

認知症サポーター養成講座開催！

昨年大変好評だった寸劇と講話で学ぶ認知症サポーター養成講座を今年も開催します。寸劇を通して楽しく認知症について学ぶことができます。

認知症について正しい理解と知識を持ち、地域や家庭で認知症の方を支えましょう。

時 10月18日(土) 午前10時～正午

所 保健センター

申 申込みフォームまたは
電話でお申込みください。

問・申 保健福祉課 介護保険グループ ☎0247-62-3166



詳しくは
こちら



申込みは
こちら

元気な高齢者を紹介します

熊田ヨシ子さん(94歳)

元気のヒケツ！

去年よりも
改善しています！

令和6年 体力測定 の結果

握力 18.7 kg	昨年 17.9 kg	3m立ち回り 10.8 秒
5m歩行 4.96 秒	昨年 6.47 秒	5回立ち座り 9.84 秒

運動

毎朝、畑にじょうろで水やり。何度も往復するの運動!草むしりも毎日しています。

口腔ケア

毎食後入れ歯を磨き、夜寝る前にも手入れをしています。

食事

好き嫌いなく何でも食べています。

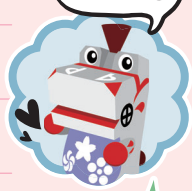
社会参加

作った野菜を知り合いにあげることが楽しみ!お友達との交流も大事にしています。

モットー

元気なあいさつと、「ありがとう」と言うことを大事にしています。

わたしも
見習いた
いです



今年のお正月に足をやけどし、約2か月半ぼへド上での生活で歩行も不安定に...
野菜づくりをしたい強い気持ちで畑仕事を再開し、現在は野菜づくりを楽しんでいます。
身の回りの事はもちろん、家事や庭木の剪定も行っています。

取材中、「まだ94歳!」とおっしゃっていました。
『その気持ち + 好きなことがある = 元気の秘訣』と感じました。

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ
☎0247-62-5110