

# 上越市社協 大島支所だより

平成27年 5月 1日発行

上越市社会福祉協議会 大島支所  
上越市大島区岡 3388-1  
大島地区公民館内  
TEL 594-7107 不在時は 599-3878

## 5/8(金)から ~地域支え合い事業 元気な暮らしを目指して!~ 大島さわやかサロンが始まります。

介護保険制度の改正にともない、上越市では、介護予防事業として、「サロン・介護予防教室等」を実施することになりました。

大島区では、大島まちづくり振興会が委託を受け、総合事務所や地域包括支援センターの指導のもと、社会福祉協議会がサロンや介護予防の事業を運営支援します。

送迎もあります。ぜひご参加ください。

◎開催日：毎週 水曜日 介護予防教室  
金曜日 さわやかサロン（通いの場）

◎時 間：9時30分から 11時30分まで

◎対象者：65歳以上の高齢者

※介護予防教室の対象者は、要支援1・2の認定者、チェックリスト該当者になります。

※介護予防教室参加希望の場合や介護認定を受けている方、利用に心配のある方は、総合事務所、地域包括支援センターへ相談ください。

◎会 場：大島地区公民館 2階和室など

◎参加費：さわやかサロン 1回 100円  
介護予防教室 1回 200円

（活動材料やお茶菓子代・昼食等実費をいただくこともあります。）

### <サロン内容>

- ・ 血圧測定、健康チェック、簡単な運動、頭の体操など
- ・ 囲碁や将棋、歌やおしゃべり、各自好きな活動を楽しみましょう！
- ・ 季節の行事やお出かけサロンも計画します。
- ・ 健康や困りごとの相談などもできます。

### <介護予防教室内容>

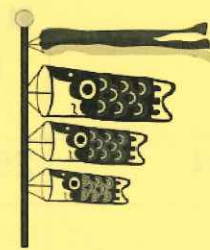
- ・ 運動指導の先生による介護予防のための運動と脳のトレーニングなど

問合せ・申し込み：大島まちづくり振興会

電話 594-3122

上越市社会福祉協議会大島支所

電話 594-7107



# 大島さわやかサロン 5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
5/3	4	5	6	7	8	9
					◎通いの場 お茶のみ 健康相談 (保健師)	
10	11	12	13	14	15	16
	■通いの場 出張サロン (岡長寿の会)		▲介護予防 教室 体操指導		◎通いの場 お茶のみ レクリエーション	
17	18	19	20	21	22	23
	■通いの場 出張サロン (菖蒲)	■通いの場 出張サロン (旭)	▲介護予防 教室 軽体操 脳トレ		◎通いの場 お茶のみ レクリエーション	
24	25	26	27	28	29	30
31		認知症 サポーター 養成講座	▲介護予防 教室 体操指導		◎通いの場 昼食会 包括懇談	

## さわやかサロン支援員募集!

さわやかサロンで高齢者が楽しく活動できるように、社会福祉協議会の職員(コーディネーター)とともに、サロンや介護予防教室等を運営・活動支援する支援員とボランティアを募集します。

大島でいつまでも元気で安心して生活できるよう、地域の皆様とともに事業を進めてまいりたいと思います。皆様のお力を地域に生かしていただけませんか。

活動日等は、ご都合に合わせて調整させていただきます。活動についての問い合わせや申込みは、社会福祉協議会大島支所(電話594-7107)へご連絡ください。

大島まちづくり振興会から、支援員の報酬、ボランティアには、車代程度の若干の謝礼を用意いただく予定です。

### 大島支所職員体制

(平成27年4月1日異動)

大島支所 支所長 井部佳代子 浦川原・安塚支所兼務  
主任 横尾 有子 浦川原支所から転入・・・よろしくお願ひいたします。

お世話になりました。

主事 金井まゆみ 頸城支所へ転出  
主事 本山 克美 大島支所兼務解く  
浦川原支所専任 大島・浦川原・安塚経理担当