

# きらきらシニア

問合せ

地域包括支援課（市役所別館 1 階）  
 ☎ 947-3822 FAX 950-1030  
 chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

## ●きらきらシニアプロジェクト介護支援サポーター事業

サポーター登録した 65 歳以上の市民が、市内介護施設などで傾聴やレクリエーションなどの介護支援活動を行うもので、7月にスタートし、登録者は約 180 人です。（9 月末現在）

### < 募集 >

#### →介護支援サポーターの受入施設を募集しています！

サポーターの受け入れ先となる、市内の介護保険施設などを募集しています。サポーターの活動場所の提供にぜひご協力をお願いします。

### < 問合せ >

- ◆登録について◆（社福）羽曳野市社会福祉協議会 ☎ 958-2315
- ◆受入施設の募集について◆ 地域包括支援課 ☎ 947-3822

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

羽曳野市 きらプロ

検索

### < 事業内容 >

きらプロサポーターとして登録し、市内の介護保険施設などでボランティア活動を行うと、1時間あたり1ポイント（上限：1日2ポイントまで）が付与されます。貯まったポイントは、1ポイント=100円に換算し、年度ごとに転換交付金を受け取ることができます。

- ※65歳以上の市民対象
- ※上限額は5,000円（単年度）
- ※事前に登録手続きと研修の受講が必要



## いきいき百歳体操に取り組んでいます！

～野々上 旭が丘町会～

毎週木曜日の午後1時過ぎ、旭が丘集会所に体操の参加者が集まりはじめ、こじんまりとした集会所内はしだいに活気に満ちてきます。参加者は毎回20人ほど。

「さあ、いくよー！」の元気なかけ声とともに、まずは健口体操がスタート。口の筋肉を隅々まで動かす「パタカラ」で、いつまでも、スムーズな会話や食事を目指します。続いて百歳体操。ゆっくり行うスクワットや、手首・足首におもりを巻いて手足の伸縮運動で筋力アップ！おもりは200g～2kgで調節可能なので、各自適切な負荷をかけて行えます。

この体操を始めて半年、みんなの息もぴったり合うようになり、参加者からは「歩きやすくなった」「立ち座りが楽に」「みんなと会えるのでうれしい」などの声も。これからも体操を続けて、ますます元気になってくださいね。



▲百歳体操のようす（旭が丘町会のみなさん）



### いきいき百歳体操を始めるには??

- 体操できる場所を準備してください。
- ※イス、DVD（CD）の再生機器が必要です。
- ※体操で使用する、おもりとDVD（CD）は貸し出しします。（週1～2回、体操を継続する場合のみ）
- 初回～4回目までは市の保健師が技術支援を行います。その後は、みなさんで体操を継続していただきます。

## 認知症知つとこ～座（講座）

認知症高齢者グループホームの主催で、教室、相談会を開いています。介護の必要な家族がいる方はもちろん、介護や認知症について興味のある方など、ご参加お待ちしております。お申し込みは、主催者へ直接ご連絡ください。

～認知症を理解し、認知症の人や家族を見守り、安心して暮らせる町づくりを目指して～



|        |   |
|--------|---|
| 主催者    | グループホームみやび  |
| 日時     | 11月22日(日)<br>10:30～11:30  |
| 場所     | グループホームみやび 1階テイルーム<br>(西浦 2-1844-1)<br>※ 地域かふえみやびの中で実施、<br>かふえみやびは 10:00～オープン |
| テーマ    | 認知症の基礎講座  |
| 申込・問合せ | ☎ 950-0382  |