

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

### 地域包括支援センターです

今月のお知らせ

#### 認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

回 1月23日(土)午後1時半～3時  
 場 白根健康福祉センター  
 料 300円(茶菓代)  
 回 当日直接会場へ



どなたでも参加  
 できます。介護専  
 門職も参加しま  
 すので、気軽に相  
 談ができます。

#### 冬場こそ、運動を習慣付けましょう!

冬になると天候の悪さや寒さなどから、家からあまり出なくなり、体を動かす機会が減りがちです。筋肉の衰えは、転倒・骨折、認知症のリスクを高めます。介護予防には、適度に体を動かすことが大切です。筋トレやラジオ体操などの運動を1日1回は実施しましょう!

##### おすすめ筋トレメニュー

##### スクワット



- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、お尻をゆっくり後ろに下ろします。このとき、背中が曲がったり、かかたが浮いたりしないように、膝はつま先より前に出さないようにします。
- ②太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

##### 上体起こし



- ①仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

##### ランジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③反対の足でも、同じ動作を行います。

出典:「フレイル予防ハンドブック」 監修:飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究所

高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。相談は無料で、秘密は守られます。

地域包括支援センターしろね南 (対象:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770  
 地域包括支援センターしろね北 (対象:白根北・白井中学校区) ☎362-1750  
 地域包括支援センターあじかた (対象:月湯・味方中学校区) ☎372-5121

#### 健康・医療



### 南区支え合いのしくみづくりフォーラム

回 1月24日(日)午後1時半～3時半 場 白根学習館  
 内容 第1部 基調講演「コロナ禍における福祉活動のあり方について」  
 講師 新潟医療福祉大学 青木茂 准教授  
 第2部 パネルディスカッション「南区の見守り・助け合い活動について」  
 【小林コミュニティ協議会】お助け隊こぼやしの取り組み  
 【庄瀬地域コミュニティ協議会】食べる・しゃべる・笑う元気弁当事業  
 【大通西自治会】ふれあいねっこの取り組み  
 回 先着200人 回 1月19日(火)までに市役所コールセンター ☎243-4894  
 回 健康福祉課 ☎372-6320

#### 健康・医療



### 免疫を高める方法を学び、元気な体をつくりましょう 免疫力アップ講座

回 2月4日(木)午後2時～3時半(午後1時45分から受け付け)  
 場 白根健康福祉センター  
 回 南区民 先着15人  
 回 1月4日(月)～28日(木)までに健康福祉課 ☎372-6385



### 子育て 児童館・児童センター 1月のイベント

#### 白根児童センター ☎372-0530

●お正月お楽しみ会  
 回 1月9日(土)午後2時から  
 回 お正月にちなんだ遊びをしよう!  
 回 小学生 先着20人  
 回 同センター

#### 味方児童館 ☎201-8346

●お正月だよちびっこふゆまつり  
 回 1月17日(日)午前10時～11時  
 回 親子で遊ぼう!射的や輪投げ、めでたい釣りなどのミニゲーム。お土産あり  
 回 幼児とその保護者※3～5歳向け  
 回 当日直接会場へ

#### 白根南児童館 ☎201-6021

●豆まき  
 回 1月30日(土)①午前10時～同50分  
 ②午後1時15分～2時  
 回 ①お面作り、豆まき、体操など  
 ②紙芝居、ミニゲーム、豆まきなど  
 回 ①乳幼児の親子 先着10組  
 ②小学生以上 先着20人  
 回 1月5日(火)から同館

#### 白根北児童館 ☎379-1260

●豆まき会  
 回 1月31日(日)①午前10時から  
 ②午前11時から  
 回 ①小学生 先着20人②乳幼児の親子 先着15組 回 同館



### 本に親しみ 読書の時間を楽しもう

#### 白根図書館 ☎372-5510

●読書会  
 回 1月17日(日) 午後2時から  
 場 白根学習館  
 回 テーマ「おおきな木」 シェル・シルヴァ  
 スタイン/著、村上春樹/訳、あすなろ書  
 房 回 当日直接会場へ  
 ●赤ちゃんタイム  
 回 毎週水・土曜 午前11時～午後2時半  
 ※第1水曜は除く 場 白根図書館  
 ●おはなしのじかん  
 回 毎週土曜 午後2時から 場 同館

#### 月湯図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん  
 回 1月14・28(木)午前11時～同30分  
 場 同館 回 乳幼児向け  
 回 当日直接会場へ  
 ●赤ちゃんタイム  
 回 毎週木曜 午前10時～正午  
 場 同館  
 ●えほんのへや(絵本の読み語り)  
 回 毎週土曜 午前10時半～11時  
 場 同館

#### 白根図書館協議会の委員を募集します

白根図書館では、図書館運営などについて審議・提言いただく協議会委員を募集します。

任期 2年(令和3年4月1日から令和5年3月31日まで) 募集人員 2人以内  
 応募方法 2月15日(月)までに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、連絡先、志望の動機を記載し「南区図書館に望むこと」をテーマにした作文(1200文字以内)を添えて窓口、郵送、メールで同館へ  
 ※応募資格などは右の二次元コードから確認してください 詳しくはこちら メール



### 第14回 南区長杯フロアカーリング大会 参加チーム募集

フロアカーリングは子どもから大人まで誰でもすぐに楽しめるニュースポーツです。適度な運動で気軽に健康づくりをしませんか。

回 3月7日(日)午前8時半から場 白根カルチャーセンター  
 回 同センター備え付けの参加申込書を記入し、2月5日(金)までに参加費を添えて同センターへ



部 門	チームの人数	参加費(1チーム)
一般(中学生以上)	3～6人	1,000円
小学生		500円

※一般の部の監督は選手と兼任可。小学生の部の代表者及び監督は保護者となります

回 地域総務課 ☎372-6604

### 1・2月は 枝葉・草の 資源収集は ありません

◆1・2月の枝葉・草は「燃やすごみ」で収集します。長さを50cm以下にして、燃やすごみの指定袋に入れて出してください。  
 ◆施設へ持ち込むこともできます(無料)。\*事業系の枝葉・草は受け付けません  
 施設へ持ち込む場合は、1本あたりの長さ1m以内・太さ直径15cm以内・1束の太さ直径30cm以内で、ひもで縛るか無色透明・半透明のポリ袋に入れてください。 回 区民生活課 ☎372-6145

搬入施設 白根環境事業所 白井2135-1 ☎371-5070

受け入れ時間 月～土曜:午前8時半～午後0時15分  
 午後1時～5時(祝・休日は休み)

ひも結束  
 1束の太さは  
 直径30cm以内



1本あたり  
 長さ1m以内  
 太さ15cm以内



無色透明・半透明のポリ袋  
 無色透明・半透明のポリ袋で口を縛って出してください。土・砂などはしっかりと落としてください。

《広告欄》