訓子府町地域包括支援センターだより　令和8年8月1日発行　第61号

あいあい

発行：訓子府町役場福祉保健課
高齢者支援係
（訓子府町地域包括支援センター）
電話：47－5555
FAX：47－5556

9月は認知症月間です

認知症は誰もがなり得る身近なものです。
訓子府町では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう
「オレンジフラワープロジェクト」
に取り組んでいます。

世界アルツハイマー月間
2026年度標語
**忘れても
笑顔で暮らせる
街づくり**

**「町をきれいにしたい」という思いからスタート。
オレンジ色の花をきっかけに、認知症の理解とささえあいの輪を広げていきましょう。**



7月　交流カフェ「かなえーる」で花植えを行いました！

参加者の皆さんと一緒に、オレンジ色のマリーゴールドを植えました。総合福祉センターうらら玄関前でプランター栽培中です。うららにお越しの際は、ぜひご覧ください。



「うらら」
「静寿園」
「はるる」
3カ所で栽培中

オレンジ色は、認知症の人やその家族を応援するシンボルカラーです。



9月　認知症ロビー展を開催します！

認知症について知り、理解を深めるためのパネル展示を行います。今年も町内介護事業所の皆さんの力作、こども園、小・中学校から作品等勢ぞろい。

認知症知ることが、支え合う第一歩



“大阪万博”で展示された「認知症ヒストリーウォール」も展示予定！

期　間　9月中（公民館開館時間内）　**場　所**　公民館ロビー

ささえあいサポーター養成講座開催しました

“いつまでも若々しく!元気に動ける身体づくり”をテーマに
２日間にわたり、運動教室を開催しました。

参加者の声

「楽しかった」
「自分の体力を知れた」
「これからの健康づくりにためになった」
「刺激を受けた」

1日目　体力測定「ロコモチェック」&運動のポイント

理学療法士の指導のもと、「ロコモチェック」を行い、自分の身体の状態を知ることからスタートしました。その後、ロコモを予防する運動として「百歳体操」をより効果的に実践する方法を伝授していただき、参加者の皆さんで心地よい汗をかきました。

40㎝20㎝の台から立ち上がりテスト



歩幅テスト



ロコモって？

ロコモティブシンドロームの略で、
骨や関節、筋肉などの働きが衰え、「立つ」「歩く」といった移動能力が低下している状態のことです。

2日目　いつまでも元気で暮らすコツを考えよう！

5～10年後のなりたい自分を想像して、「元気で暮らすコツ」を意見交換しました。
お互いの取り組みを認め合い、励まし合う声が聞かれ、参加者同士が良い刺激を受ける時間となりました。



意見交換で出た「元気のコツ」紹介！

- 外出し人と会い、話をする。
- 無理はしないが、自分にあった運動をを続ける。
- 自分の不調は、自分の力で治す（病院だけに頼らず、運動等継続する）
- スクワット10回１セットも細切れでやれば、いつの間にかに100回に。
- 趣味などで、楽しみを持つ
- ストレスをため込まない（自分のストレス解消法を知っておくことが大事）

運動を頑張る皆さんへ！
寄稿いただいた「筋トレ応援短歌」 紹介

野うさぎの 跳ねる 砂利道 うららへと
筋トレ励め うさぎに学ぶ

大谷　昆野　範雄　さん

次回12月も「ロコモチェック」実施できます。

今の自分の体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう!

受講生募集

北見地域市民・町民後見人養成研修

～将来の自分や家族のために まずは知識を学んでみませんか～

認知症や病気などで判断能力が低下した時に役立つ「成年後見制度」
本研修は、町民後見人養成研修になっておりますが、まずは家族のため、自分のため、友人のために参加してみませんか？

日 時 8/30（日）、9/6（日）、13（日）、10/4（日）、18（日）
午前9時50分～午後5時10分

会 場 北見市総合福祉会館（北見市寿町3丁目4-1）
※オンライン参加も可能です。ご相談ください。

対 象 北見市、訓子府町、置戸町在住の
おおむね25歳から75歳までの方

申込み 8月7日（金）までに地域包括支援センター（☎47-5555）

こんな方におススメです

- ☑自分や家族のこれからに備えて、知識を身につけたい方
- ☑成年後見制度について、深く学びたい方
- ☑認知症や障害のある方の暮らしを支える制度を学びたい方
- ☑地域での支え合いや福祉に関心がある方



楽テク介護教室を開催しました！

6～7月に全2回の介護教室を実施しました。1日目は「車いすへ移る介助方法」、2日目は「オムツ選びや交換方法」について、介護のプロから実践を交えて教わり、非常に良い学びの機会となりました。

「介護員さんが行う楽な介助方法を実際に体験できた。」



参加者の声

「オムツやパッドの種類も沢山。活用ポイントを知ることができた」



ささえあい講演会

10年後も元気で笑顔で暮らすための作戦会議

～「私の出番」と「おたがいさま」でつくる『くんねっぷ』～

8/27(木) **13:30-16:00（予定）**

第1部13:30～ 第2部15:00～

～訓子府町公民館講堂～

入場無料

みんなの活動をご紹介♪ 実践発表



老人クラブ活動等々地域のみなさんの取り組みをご紹介

「ワイワイ」「ガヤガヤ」意見交換



訓子府が「こうなったらいいな」ワイワイガヤガヤお話ししましょう

講話～講師　齋藤征人教授



道南地域の取組みをご紹介

申し込み・お問い合わせ

訓子府町役場
福祉保健課高齢者支援係
TEL:0157-47-5555

【主催】ほっとなまちをつくり隊
（協議体）　訓子府町

地域の力を発揮したら暮らしやすくなる！
だれもが、暮らしやすく・活躍できる地域へ！
ワイワイガヤガヤ作戦会議を開催します！

＼参加申込み受付中！／

スマホで右のQRを読み取って、フォームからも申込み可能 👉👉👉

申込みはこちら

ご家族・ご友人との参加も大歓迎！
一緒に参加される方もまとめてお申込みいただけます。