

認知症高齢者家族のつどい

認知症高齢者の介護は、とても大変です。介護での悩みや苦勞をみんなで話し合っています。

家族同士の励まし合いや助け合いが大きな力になります。

- 日時 9月16日(火)13:30～
- 場所 介護予防センター
- 内容 座談会
- 参加費 100円(資料代など)
- 申し込み・問い合わせ先 介護老人保健施設 清風 ☎22-2110 地域包括支援センター ☎22-1361

防災講習会

参加無料

災害が発生したときに必要な、止血や固定などの救急応急処置の方法、救助者の搬送の仕方、消火器の使用方法などの講話と実技の講習会を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

- 日時 10月11日(土)9:00～12:00
- 場所 中央公民館2階講座室
- 講師 白石消防署員
- その他 申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。
- 主催 白石市ボランティア友の会 ☎同会・山田 ☎25-2053

たのしい手話教室

受講無料

～あなたも手話を

学んでみませんか?～

あいさつや自己紹介など、初めての方にも簡単にできる手話を中心にした教室を行います。皆さんのご参加を、心よりお待ちしております。

なお、受講を希望される方は、事前にお申し込みください。

- 日時 10月3日・10日・17日(いずれも金曜日)19:30～20:30
- 場所 中央公民館2階視聴覚室
- 主催 白石手話サークル
- 共催 白石市社会福祉協議会
- 申し込み・問い合わせ先 白石手話サークル事務局 佐々木 ☎25-4034 ☎25-1876

姉妹都市締結14周年記念「第8回白石市友好の翼」参加者募集

市国際交流協会では、ハーストビル市との姉妹都市提携14周年を記念して、親善訪問団員を募集します。

多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

- 期間 11月23日(祝)～29日(土)
- 訪問先 ハーストビル市、シドニー、エアーズロックほか
- 募集定員 35名まで(先着順)
- 旅行代金 1人388,000円 ※市国際交流協会会員は、1人当たり50,000円程度が助成される見込みです。
- 申込締め切り日 9月22日(月) ※定員に達しなかった場合は、二次募集を行います。
- 申し込み・問い合わせ先 市国際交流協会事務局 (総務課国際交流係) ☎22-1331

視聴覚教材センターフェスティバル

入場無料

16ミリ映写機による映画上映会や、なつかしの映像機器の展示など、えずこホール全館を使っての映画の祭典です。皆さんの参加を、お待ちしております。

- 日時 9月13日(土)10:00～15:00
- 場所 えずこホール (仙南芸術文化センター)

- 上映作品 ディズニー映画「レミーのおいしいレストラン」10:00と13:00の2回、※このほか、16ミリ映写機でたくさんのアニメや地域の記録映像を上映する予定です。
- 主催 仙南地域広域行政事務組合 ☎同組合視聴覚教材センター ☎0224-52-3433

「しろいしをうたう～年4回シリーズ～」第3回菊池嘉雄作曲展 箏曲朋美会と仲間たち

入場無料

歌と琴と笛の演奏です。和と洋がつくり出す親しみやすい独特な音楽を、お楽しみください。

- 日時 9月6日(土) 13:00開場 13:30開演

紙上からお礼申し上げます

生活基盤の整備や福祉事業などのため、次の方々からご寄付をいただきました。紙上からお礼申し上げます。

花岡奉憲氏、鈴木智雄氏、日下光一氏、田邊政之氏、齋藤照雄氏、蓬田伸子氏、佐藤政善氏、福山かず子氏、白石地区たばこ販売組合長 上西寿明氏



▲たばこ販売組合の上西組合長より、小十郎プラザに丸いすの寄付をいただきました。

災害ボランティアセンター設置運営訓練

宮城県沖地震は、今後30年以内に99%の確率で発生すると予測されています。そこで、大規模地震災害を想定した災害ボランティアセンター(VC)の設置運営訓練を実施します。会場では、災害VCの役割・機能についての講演や、災害VCの演習体験を行います。

どなたでも参加できますので、災害に備えたボランティア団体などのご協力をお願いします。

- 日時 9月25日(木)10:00～15:00
- 場所 中央公民館大ホール
- 申込締め切り日 9月19日(金) ※期限厳守
- その他 訓練当日の昼食は、炊き出し訓練でのおにぎりを準備しています。
- 申し込み・問い合わせ先 白石市社会福祉協議会 ☎22-5210 ☎22-1571

- 場所 壽丸屋敷大広間(中町)
- 定員 60名(先着順)
- 演奏予定曲目 阿梅物語(片倉小十郎重長の後室の生涯)ほか
- 菊池 ☎25-4503

生涯元気！ 体を動かして介護予防！ 介護予防センター

健康推進課 ☎22-1362

介護予防センターは、高齢者の健康増進と介護予防を図り、生きがいのある自立した生活を支援する拠点として、平成15年度に整備した施設です。

「健康寿命の延伸」を目指し、要支援・要介護状態にならないための「介護予防」がますます重要となっています。介護予防センターでは、介護予防や健康増進のための各種事業を行っています。

将来、「活動的な85歳」を目指すには、「元気な65歳」になるための介護予防や生活習慣病予防の取り組みが大切ですので、ぜひ、介護予防センターの事業にご参加いただき、生涯元気！ 体を動かして介護予防を心掛けましょう。



▲介護予防センターでの指導の様子

介護予防とは

介護予防の定義には2つあります。1つには、「要介護状態の発生をできる限り遅らせること」であり、2つ目には「要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと」というものです。

「要介護状態の発生をできる限り遅らせること」の介護予防事業では、その対象者が生活機能が低下している虚弱な状態である特定高齢者と、活動的な状態である一般高齢者に分けられます。

本市では、本年度から特定高齢者事業は総合福祉センター内にある地域包括支援センターが予防事業を行い、介護予防センターでは一般高齢者事業を実施しています。

これからの教室の紹介(予定) ※詳しくは、随時広報しろいしでご案内します。

教室名	対象者・内容	実施期間
体力向上トレーニング教室	全10回	平成21年1月19日(月)～3月23日(月)
いきいき健康教室	全10回	11月20日(木)～平成21年2月19日(木)
体力向上トレーニング教室 卒業生のための開放日	火曜日午前コース	平成21年3月まで、週1回利用
	火曜日午後コース	
生活習慣病予防教室	介護予防外・全5回	11月12日(水)～12月10日(水)までの毎週水曜日
	30歳以上の市民が対象	

「継続は力なり」！ 健康推進課 保健師 日野由里子

先日久しぶりに開放日でストレッチをしているところを見て驚きました。背筋、手足がびんと伸び、全身の動きがそろって身体のどこに効果があるか、一目で分かる動きになっていました。

以前「きんさん・ぎんさん」がブ

ームになったころ、テレビ出演などのために、どこまでも出掛けたことで健康寿命がさらに延びたという話を聞いたことがあります。

教室を担当して、この話の持つ意味をあらためて実感しています。

まさに「継続は力なり」です。

8月5日の開放日利用者の皆さんに、介護予防センターの教室に参加しての感想を伺いました。

●腰痛も良くなりました！

 伊藤いままさん(82) (堂場前)

メタボリックシンドロームと腰痛の改善のために、5月からの体力向上教室に参加しました。教室に参加後は、月に3回ほど通っていた針治療が、1回に減りました。これからも、教えてもらった運動をできるだけ続けていきたいと思っています。

●毎日、運動することが大切！

 千葉昇さん(67) (東町)

毎日1時間ほどの散歩をしていましたが、物足りなく思い広報紙を見て教室に申し込みました。どのようなことをするか分からないままに参加しましたが、足腰が強くなったことを実感しています。これからも続けていかなければと思います。

●体がとても軽く感じます！

 おおはしとしこ 大橋敏子さん(79) (大鷹沢鷹巣)

5月から7月までの体力向上教室に参加したおかげで、体がとても軽くなり農作業も以前よりずっと楽になりました。教室に参加しているときは、帰ってからのトレーニングも教えてもらっていたので、これからも続けていきたいと思っています。