

地域包括支援センターだより

榛東村地域包括支援センター

〒370-3503 榛東村新井793-2

TEL 0279-25-8441



ちいきほうかつしえん

地域包括支援センターとは



いつまでも住み慣れた榛東村で尊厳あるその人らしい生活を継続できるように、様々な方面から高齢者（65歳以上）のみなさまを支援することを目的に榛東村が運営している公的機関です。相談は無料です。お気軽にご相談ください。来所、電話の他、訪問も対応しています。



介護や健康のこと

- ・介護保険を申請しサービスを利用したい
- ・介護予防のイベントに参加したい



さまざまな相談ごと

- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ・介護保険サービス、その他のサービスについて知りたい
- ・認知症とはどんな症状？

悩み・疑問・相談ごと・・・
一人で抱え込んでいませんか？
こんなときお役に立ちます

「地域包括支援センター」



権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害に遭った
- ・財産管理をどうしたらよいのか
- ・虐待に遭っている人がいるなど

暮らしやすい地域のために

- ・ケアマネジャーってどんな人？
- 各関係機関（役場・民生委員・病院等）との連携など



榛東村地域包括支援センター 〒370-3503 榛東村新井793-2

電話（直通）

0279-25-8441



*24時間受付（夜間（17:15～翌日8:30）、閉庁日は緊急の場合のみ対応します。）

夜間、閉庁日（土日祝日）は役場宿日直が受け付け、緊急対応が必要な場合は地域包括支援センターにつながます

地域包括支援センターの活動紹介

介護予防サポーター養成・認知症サポーター養成講座

介護予防サポーターとは、地域で介護予防や健康づくりの取り組みを実践するボランティアです。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族を見守る応援者です。

安心して暮らせる地域を目指し、介護予防サポーター・認知症サポーターを養成しています。

民生児童委員定例会への参加

民生委員児童委員協議会の定例会に参加し、高齢者や地域の状況について民生児童委員さんと連携をとっています。

地域ケア会議

地域ケア会議とは、保健、医療、福祉の専門職と生活支援コーディネーター等の地域支援者が参加し、要支援（要介護）高齢者の支援方法を検討する会議です。

榛東村では高齢者の自立した生活を支援するための、自立支援型地域ケア個別会議を開催しています。個々の生活状況に着目し、その方に合った支援方法を提案します。会議には、本人、家族も参加していただけるようにご案内をしております。定期的に開催しておりますので、お声がかかりましたら是非ご参加下さい。



はつらつ教室

介護予防サポーターが中心となり、介護予防教室（対象者65歳以上の方）を開催しています。鬼石の筋力トレーニング、口腔体操等行っております。月に一度はリハビリの専門職による運動、地域包括支援センター職員の出張相談を実施しております。

対象：65歳以上の方 持ち物：水分補給用の飲み物、室内用運動靴

【各教室の案内】

「月曜はつらつ教室」

毎週月曜日 時間：10:00～11:30

会場：保健相談センター

「広馬場はつらつ教室」

毎週月曜日 時間：13:30～15:00

会場：保健相談センター

「10区はつらつ教室」

毎週月曜日 時間：10:00～11:30

会場：10区コミュニティセンター

「下新井はつらつ教室」

毎週水曜日 時間：10:00～11:00

会場：笹熊集会所

「21区はつらつ教室」

毎週木曜日 時間：13:30～15:00

会場：21区コミュニティセンター

「楽集センター教室」

毎週木曜日 時間：10:00～11:00

会場：楽集センター

「20区はつらつ教室」

毎週金曜日 時間：10:00～11:30

会場：20区コミュニティセンター

*会場・時間等が変更になる場合がございます。

参加希望される方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。



和の場

お茶を飲みながら、認知症の相談をおこなったり、介護している家族の方同士が話をしたり、参加者同士の交流の場です。どなたでも参加できる交流の場です。こちらで、介護の相談なども対応しております。

実態把握調査

榛東村にお住まいの65歳以上の方を対象に、ご自宅へ訪問し実態把握調査を行っております。健康状態や日常生活のこと、家族状況、困りごとなど伺います。皆様の抱えている心配ごと等を含め地域の課題解決の参考にさせていただきます。



榛東村地域包括支援センター 0279-25-8441

第1回 ヘルスアップ教室

しんとう健康ポイント
対象事業



運動するきっかけづくりを目的に、ヘルスアップ教室を開催します。

「時間はあるけど、運動は苦手」「何の運動から始めようか迷っている」など身体を動かしたいと思っている方、運動習慣を身につけたい方、ぜひご参加ください。

保育士による
託児を行います。
お子さんがいる方も
ぜひご参加ください。

【日 時】	1回目 : 令和6年 5月15日(水) 2回目 : 5月22日(水) 全日 3回目 : 5月29日(水) 10:00~12:00 4回目 : 6月5日(水) (終了時間は前後します) 5回目 : 6月12日(水)
【会 場】	榛東村保健相談センター
【講 師】	河崎 和代 先生 (群馬県スポーツ協会認定健康スポーツ指導者)
【内 容】	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅でも出来るストレッチやバランスボールを使った簡単な筋肉トレーニングを行います。 ・参加者には、筋肉トレーニングやストレッチ等様々な運動に使えるセラバンドをプレゼントします。
【持 ち 物】	<ul style="list-style-type: none"> ・室内用の運動靴 ・タオル ・飲み物 (水やお茶) ・ストレッチポール、運動マット (保健相談センターでの貸し出しもあります) ※運動のできる服装でお越しください。
【定 員】	20人
【託 児】	未就学児対象で3人まで (希望の方はお申し出ください)
【申 込 先】	榛東村保健相談センターに電話でお申し込みください。 電話番号 : 0279-70-8052 受付時間 : 午前8時30分~午後5時15分 (平日のみ)
【申込受付】	令和6年 4月15日(月)~5月2日(木) ※定員以上の申し込みがあった場合、初めて参加する方を優先させていただきます。



令和6年度

しんとう健康ポイント
対象事業



回覧

ココロとカラダの健康講座

ココロとカラダの健康ヨーガ

心の疲れをとり、心と身体が元気になるための健康ヨーガ教室を開催します。
呼吸を意識しながら、心と身体に働きかけます。難しいポーズは行いません。
初めての方、男性の方もぜひご参加ください。

参加費
無料

【日 程】	1回目 : 令和6年 5 月 17 日 (金) 2回目 : 令和6年 5 月 24 日 (金) 3回目 : 令和6年 5 月 31 日 (金)
【時 間】	受 付 : 18:45~19:00 ヨーガ : 19:00~20:30
【会 場】	榛東村保健相談センター
【講 師】	梅沢 栄 先生 (健康運動指導士・ヨーガ療法士)
【内 容】	目を閉じ、呼吸に合わせて、心身の感覚を意識してリラックスした状態をつくり、自分への理解を深めます。 どなたでも行えるヨーガを行います。
【持 ち 物】	・締め付けのない運動できる服装 ・飲み物 ・ヨーガに使うマット(保健相談センターでの貸し出しもあります) ・バスタオル(体温調節や腰痛がある方は腰の補助等で使用します)
【定 員】	20 人
【託 児】	未就学児対象で3人まで(希望の方はお申し出ください)
【申込方法】	榛東村保健相談センターに電話でお申し込みください 電話番号 : 0279-70-8052 受付時間 : 午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)
【申込受付】	令和6年 4 月 15 日(月)~ 5 月 10 日(金) ※定員になり次第締め切ります



問い合わせ先 : 榛東村保健相談センター 0279-70-8052

楽集センターだより

令和6年4月号
 榛東村楽集センター
 榛東村山子田 2035-1
 TEL：0279-54-0031

春本番となってまいりました。楽集センターの前庭はパンジーや水仙が花盛りです。
 今年度もたくさんの方のみなさまのご利用をお待ちしています。

◎令和6年度の事業(地域交流促進事業) 予定

5月～7月	うるし塗り教室
夏休み	夏休み子ども楽集すくーる
9月	竹細工教室（第一弾） ※第二弾以降は計画中です♪
9月～11月	カルトナージュ教室
冬休み	冬休み子ども楽集すくーる



※予定は中止や変更になる場合があります。
 この他にも随時計画していきますので、ご意見・ご要望、
 また講師の情報などがありましたらご連絡下さい。

5月からは『うるし塗り教室』を計画しました！
 多くのみなさまの参加をお待ちしております。詳しくは裏面をご覧ください。

* 楽集シネマのお知らせ *

毎月第2月曜日は楽集シネマ開催日です。
 「人の痛みがわかる」「人の気持ちを理解し行動する」など、他人を思いやる心をはぐくみ、
 情操を豊かにすることを目的としています。

実施日：5月13日（月曜日）

6月10日（月曜日）

時 間：13：30～

場 所：楽集センター「会議室」

※予約の必要はありません。
 どうぞお気軽におでかけください。

* 人権相談のご案内 *

毎月第3水曜日は人権相談日です。
 生活における相談を受け、必要に応じて関係
 機関と連携し、問題解決にあたります。
 秘密厳守ですのでご安心ください。

実施日：4月17日（水曜日）

5月15日（水曜日）

6月19日（水曜日）

時 間：13：30～15：30

場 所：楽集センター「相談室」

裏面もご覧ください

※うるし塗り教室のお知らせがあります

令和6年度 地域交流促進事業

『うるし塗り教室』受講生募集

日時： 令和6年5月／15日・22日・29日
6月／ 5日・12日・19日・26日
7月／ 3日・10日・17日
●9時30分～12時00分（水曜日/全10回）

場所： 榛東村楽集センター「生活改善室」

対象者： 村内在住者および在勤者 先着8名

講師： うるし工房 木地呂 天田 好江 先生

内容： うるし塗りについて学びながら、うるし塗り作品を作る



箸(材料費:120円)



スプーン(180円)



ブレスレット(1つ100円)



ぐい呑み(750円)



24 cm皿(2900円)



汁椀(1400円)



けやし筋入り汁椀(1900円)

10回で一工程として作品を仕上げますので、
第1回目の時に作る作品を上記より3～4品選んでもらい実施します。

参加費： 講習料無料
材料費のみ実費(1作品につき100円～2900円)

持ち物： 使い捨て手袋、エプロン、アームカバー
タオル(バスタオル1枚またはフェイスタオル2枚)
汚れてもいい作業着や長袖着用がお勧めです。

申し込み： 4月30日(火)～5月10日(金)の開館時間内に
電話または直接楽集センターへ申し込んで下さい。
ただし、定員になり次第終了とさせていただきます。

<お問い合わせ>

榛東村楽集センター

TEL：0279-54-0031

【開館時間：土日祝日を除く 8:30～17:15】

\\ 初心者・未経験者 大歓迎 !! \\

バドミントン教室開催のお知らせ

日 程

5/8,15,22,29

(水 曜 日)

場 所

榛東スポーツアリーナ

時 間

19:30~21:30

(小学生・中学生は原則 21 時終了)

参加対象

小学生、中学生、高校生、一般

(村内在勤・在住の男女)

持ち物

シューズ・飲み物・タオル

(ラケット・シャトルは貸出あり!)

※6/2(日)開催の村民大会の練習もかねています※



鳥インフルエンザ感染症対策を群馬県のガイドラインに従い
実施いたしますので皆様ご協力頂けますようお願いいたします

主管：榛東バドミントンクラブ デザイン：笹いろ

※ご不明な点は担当へお声掛けください※
バドミントン部
部長：大崎 090-8894-9829
理事：榎岡 080-1132-5473
副部長：小林 090-6127-1783
部長：高野辺 090-9959-8441



剣道教室開催のお知らせ

新緑の候、皆様のますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
この度、剣道教室を開催させていただきます。未経験者の方はもちろん、
スポーツが苦手なお子様も歓迎しますので、お気軽にご参加ください。

1. 日時と会場

開催日

- ① 令和6年5月 5日 (日) ② 令和6年5月12日 (日)
③ 令和6年5月19日 (日) ④ 令和6年5月26日 (日)

※午前9時00分～10時00分

会場

***しんとうスポーツアリーナ2F多目的室**

2 服装・持ち物

動きやすい服装、飲み物

3 参加対象

小学校1年生から大人まで

4 申し込み方法

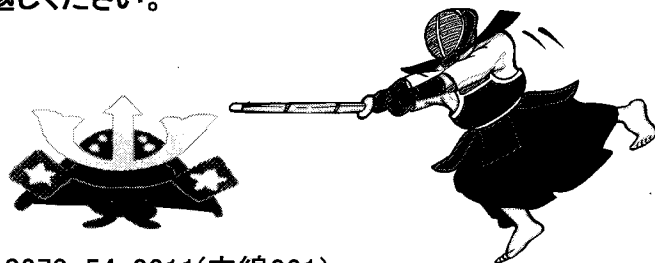
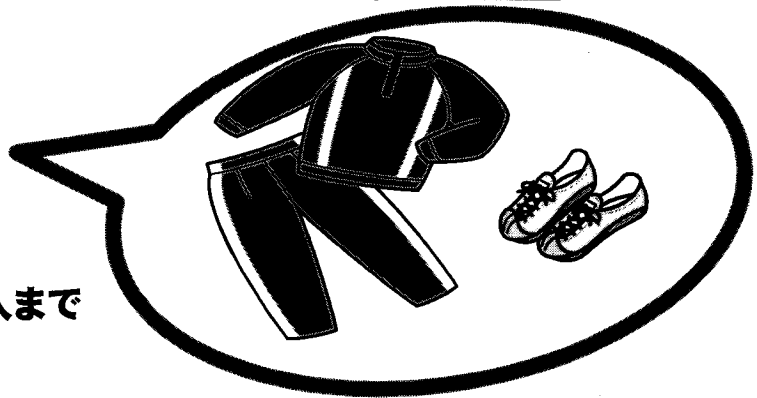
当日、教室開催場所へお越しください。

5 参加費

無料

6 問い合わせ

榛東村スポーツ協会(TEL:0279-54-2211(内線261))
(榛東村教育委員会事務局内)



回 覧

太極拳教室のお知らせ

榛東村スポーツ協会
榛東太極拳部

榛東太極拳部による「太極拳教室」を下記により開催いたします。
ご希望の方、ふるっての参加をお待ちしております。

— 記 —

- 1.日 時 令和6年5月9日,16日,23日,30日の木曜日
午後7時00分～8時30分まで
- 2.場 所 中央公民館 2階 会議室
- 3.対 象 榛東村在住または在勤の中学生以上の人
(未経験者、ご年配の方でも全然大丈夫です)
- 4.講 師 榛東太極拳部
- 5.参加料 **無料です。**
- 6.服装等 運動が出来る服装、靴、タオル、飲み物及びマスク着用
- 7.申込み 榛東村スポーツ協会事務局(0279-54-2211)に電話
または直接申し込んで下さい。
(当日、会場に直接来て頂いても結構です)



太極拳は動作がゆっくりで、
体に負担が少なく誰でも楽しめます。
下半身の筋力、柔軟性及び
バランス感覚の向上に
効果があるとされています。

普段運動不足と感じておられる方も
ぜひ、教室に参加してみてください。

柔道体験教室

スポーツ少年団柔道部

日時 令和6年4月20(土)日午前10時から
場所 地区体育館(中学校道場)

スポーツの力は素晴らしい、これほどみんなを一つにするものはありません
そのスポーツをする子供たちが最近減少し、中学生になっても運動部に入らない子供たちが増えています。

体験項目

- 上手な転び方(受け身)
- あいさつ(礼法)
- 楽しいトレーニング
(ケンケン・ハイハイなど)



◎ 参加者にプレゼントを準備しています！
日本で生まれ日本で育った世界の柔道を試してみませんか、
私達は柔道をすることを推奨します。

※ チャックの無い運動着で参加してください。
飲み物はこちらで準備します。

榛東村スポ少柔道部
代表指導者 田中武徳
指導者 狩野昌澄 金井優希
飯野秀彰 上村善伸