



人生を変える一歩

通いの場への参加で生きがいづくり

●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770



地区・団体などの住民の皆さんのが運営主体となり、体操や趣味活動などをはじめ、地域でのふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながります。

現在、町内22カ所で実施しています。

- | | | | |
|----------------------|----------------|-------------------|-------|
| ・真木元気塾（真木区） | ・大津東区 | ・片保いきいきサロン（片保区） | ・下町区 |
| ・上中区 | ・わくわく灰塚の会（灰塚区） | ・平川さくら会（馬場区） | ・中陣内区 |
| ・高尾野区 | ・下陣内区 | ・桜丘つどいのば（桜丘区） | ・岩坂区 |
| ・上の原区 | ・鍛冶区 | ・楽善区いきいき百歳体操（楽善区） | |
| ・ウエルカムあけぼのクラブ（あけぼの区） | ・カフェサロン花（錦野区） | ・美咲野会（美咲野地区） | |
| ・みどりのサロン（緑ヶ丘区） | ・元気あっぷサポートーズの会 | ・立石区 | |
| | ・新区 | | |

開催日・時間など詳しい情報は町ホームページをご覧ください。

地域に通いの場をつくりたい人へ！

地域に通いの場を

地域の中で外出・運動の機会や人との交流が減っています。地区や団体で通いの場をつくりたいと考えている人は、町地域包括支援センターにご相談ください。

- 運動機能のアップ 体操など
- 居場所つどいの場 茶話会、趣味活動、多世代交流など
- 認知機能の低下を予防 脳トレ、交流など

町に相談
(地域での居場所づくりを町地域包括支援センターでサポート)

通いの場への町からのサポート

地域の特色を生かした多様な取り組みができます。町地域包括支援センターから栄養士や保健師など専門職による出前講座を行います。体力測定やインボディ測定で体力・筋力を知ることができます。年に数回、通い場代表者会議で意見交換を行います。新しい活動のアイデアが生まれます。



▲2月に行った通いの場代表者会議

地域の声から生まれた新しい取り組み

桜丘区「おしゃべりカフェ」

「桜丘つどいのば」（桜丘区）は、平成29年から毎週火曜日に桜丘団地集会所さくら館に集まり、活動しています。地区の高齢者を中心に、毎回10数名が集まります。



私は平成31年頃から参加するようになったのですが、約40分間の百歳体操をした後、お茶を飲みながら雑談をするというパターンでした。やがて私自身、40分間もくもくと体操するのは長いなあと感じるようになり、皆さんも同様に感じておられることが分かり、体操の時間を短くして、その分何か楽しいことをしようということになりました。

町内外で活躍されているミュージシャンを招いてコンサートやミュージックケア、数々の脳トレなどを企画してきました。これらの経験を経て、皆さんのがもっと語り合う楽しい場を必要とされていることが分かり、町（包括）に相談をし、認知症サポートさんの協力を得て「おしゃべりカフェ」を実施することになりました。

当日会場は笑い声と話し声であふれ、散会時に「楽しかった」という声が多く聞かれ、本当に実施して良かったと感じました。

子どもの花粉症

増加傾向にある子どもの花粉症

鼻づまりで夜に十分眠れない、遊びや勉強に集中できないなど日常生活に支障がでたり、滲出性中耳炎や喘息など他の病気に発展したりする可能性もあるため、早めの対策が大切です。



主な症状

- 鼻水・鼻づまり
 - 目、のど、皮膚のかゆみ
- 子どもは、かゆいところを遠慮なしに搔くので、傷や湿疹になる恐れもあります。

花粉症と風邪を見分けるポイント
▶目や鼻などにかゆみがあるか
子どもが、自分の症状を話して伝えることは難しいものです。顔や目のあたりを頻繁にこすっていないか注意深く見てあげましょう。

悪化させないための対策

- 外ではマスクやメガネをする
目や鼻からの花粉の侵入を防ぎましょう。辛い症状の軽減に繋がります。
- 空気清浄機を使用する
なるべく窓を開けず、空気清浄機を使用
- 家の中に花粉を持ち込まない
□家に入る前 服や髪の花粉をはらう
□帰宅後 すぐに手洗い・うがい・洗顔
□布団や洗濯物を室内干しに
- 加湿する
乾燥で粘膜、皮膚のバリア機能が低下することで、症状が出やすくなります。
□加湿器などで保湿対策

飛散量UP！ 晴れた日、風が強い日、要注意の日 雨の日の翌日

●空気清浄機を使用する
なるべく窓を開けず、空気清浄機を使用

●加湿する
乾燥で粘膜、皮膚のバリア機能が低下することで、症状が出やすくなります。
□加湿器などで保湿対策



子育てイベント情報チラシで最新情報をゲットしよう！

子育て力フエラ (月1回、無料・要予約)

保健師や保育士などが対応します。気軽にお越しください！

日時 3月21日(木)
10:00～15:30

場所 児童館

役場子育て支援課 子育て支援係
☎096(293)5981



学校での取り組みなどをご紹介

●問い合わせ 役場学校教育課 学務係 ☎096(293)3349



休み時間にキャッチボールを楽しむ大津北小の児童

メジャーリーガー大谷翔平選手からグローブが届きました！

日本全国の小学校にジュニア用グローブを寄贈すると発表したメジャーリーガーの大谷翔平選手から大津町にもグローブが届きました。町内7つの小学校にグローブを3つずつ配布しています。数が限られているので学年やクラスごとにグローブを回し、児童たちは休み時間などにキャッチボールをして楽しんでいます。グローブに添えられていたメッセージカードには「野球しようぜ！」と大谷選手のサインが印字されています。各小学校でグローブのお披露目会も行われました。



大津東小学校では全校児童が体育館に集まり、お披露目会を行いました