



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護および福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

今だからこそ介護予防



老後生活最大の不安要因となっている介護。介護が必要になった高齢者や家族を社会全体で支えあっていく仕組みとして、平成12年4月から介護保険制度がスタートしました。

その後、3年に1度の改正を経て、今回の改正の主なポイントは、重度要介護者に向けたサービスに重点を置くこと、負担能力のある高齢者には相応の負担をしてもらうという内容になっています。

すでに皆さんご存知のように、働く人口が減少し、後期高齢者は増加します。軽度の方も重度の方も同様にサービスを提供しては支えきれません。少しでも早い時期から介護予防の取り組みを始め、重度にならないようにしなければなりません。

そこで皆さんにぜひ参加していただきたい介護予防の教室が、シルバーリハビリ体操教室になります。

シルバーリハビリ体操とは、ストレッチや筋力強化を主として行い、器具は使いません。「いつでも、どこでも、一人でも」でき、一つ一つの動作をゆっくり行えるため、高齢者には安全で効果的な体操です。

行方市では平成19年、3カ所の会場でスタートし、現在33カ所の会場（今年度末には36カ所に増える予定です）で月2回行われています。体操が中心の教室ですが、決まった時間に決まった場所に集まり、友人と会話を楽しむことで、認知機能の維持につながります。また、教室に参加し外出することで毎日の生活が活性化します。参加者からは「膝の痛みが減った」「つま先が上がるようになった」「おしゃべりが楽しい」などの声が届いています。

興味を持たれた方は、地域包括支援センター（☎0299-55-0114）までご連絡ください。



藤井長寿会（平成22年10月発足）の皆さんです

行方の魅力発信広報番組『なめトーク』

I B S 茨城放送（水戸局 1197kHz・土浦局 1458kHz）と i - f m（水戸局 94.6MHz）で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています（「HAPPYパンチ」の番組内）。

行方市民向けの募集・お知らせ情報や、行方市の観光・イベント情報など旬の情報をお知らせします！

【問】政策秘書課 TEL 0299-72-0811

FM補完中継局「i - f m」が開局！

茨城放送では、昨年8月から、従来のAM放送に加えFM放送を開始しました。

周波数は94.6MHzです。

これまで茨城放送の受信が困難だった地域も解消され、茨城県内ほぼ全域で受信可能となりました。

※90MHz以上の周波数に対応したラジオが必要です。

