

地域で介護予防始めてみませんか？

～「いきいき元気塾」ともうひとつの介護予防～

町では、わあーかちいーと、中村学童保育所、久賀学童保育所の3カ所で「いきいき元気塾」という介護予防教室を開催しています。また、「いきいき元気塾」に通いたくても交通手段がなく通えない高齢者の方でも、無理なく通える範囲で地区の集会所などを利用した「いきいき地区サロン」という住民主体で展開している取り組みもありますのでご紹介します。

水戸地区 水戸ほっとサロン
(平成 26 年 4 月スタート)
毎月第 3 火曜日 午前 9 時 30 分～11 時 30 分
水戸共同利用施設
体操・レクリエーション等を楽しんだ後に、お茶会を兼ねながら誕生会を毎月行っています。最後に会場全体で掛け声に合わせて『大笑い』をして、大いに楽しんでいます。

北中地区 うぐいす会
(平成 28 年 5 月スタート)
毎月第 3 金曜日 午前 9 時 30 分～11 時 30 分
北場集会所もしくは神行集会所(今年度は神行集会所)
前半は体操をして身体をほぐします。後半はお手玉遊び、カルタとり、ゲーム、歌などを楽しみながら頭の体操をしています。

南玉造地区 南玉造いきいきサロン
(平成 28 年 5 月スタート)
毎月第 2 月曜日 午前 9 時 30 分～11 時 30 分
常磐福祉センター(旧東保育所)
高齢になってもいつまでも元気で暮らせるように、地域のみんなで健康体操・脳トレ・リズム体操を楽しく行っています。ぜひご参加ください。

島地区 島いきいきサロン
(平成 30 年 1 月スタート)
毎月第 4 火曜日 午前 9 時 30 分～11 時 30 分
農村交流センター
ストレッチやリズム体操をメインに、思いっきり楽しく身体を動かすことをモットーにしています。多くの方にご参加いただき、大盛況です。

五辻・つつじヶ丘地区 五辻・つつじヶ丘サロン
(平成 30 年 9 月スタート)
毎月第 2 火曜日 午前 9 時 30 分～11 時 30 分
五辻共同利用施設
五辻地区とつつじヶ丘地区の共同で行っています。楽しく体操した後のお茶会でも笑いが絶えず、月 1 回のサロンをみんなで楽しんでいます。

染井地区 染井ふれあいサロン
(平成 30 年 9 月スタート)
毎月第 2・4 水曜日 午前 9 時 30 分～10 時 30 分
染井ふれあい館
リズム体操が大好きです！
脳トレ・歌も楽しんでいます。
男性の方も一生懸命です。

いきいきサロン
(平成 30 年 9 月スタート)
毎月第 1・3 水曜日 午前 10 時～11 時
たこらぼ(魅力発信交流館)
お住まいの地区を限定せず、幅広くたくさんの方にお越しいただいています。“身近なよりどころ”があると心も身体も元気になるれます。その一助となれば幸いです。ぜひお気軽にお越しください。

川島地区 川島いきいきサロン
(平成 31 年 4 月スタート)
毎月第 3 木曜日 午前 9 時 30 分～11 時
川島集会所
スタートしたばかりですが盛り上がっています。男性陣が椅子の準備・片付けを率先して行ってくれます。女性陣は盛り上げ役です！「一人で家にいるよりも、みんなと体操して、笑って、楽しもう！」

地域全体が健康で、通いの場が拠点となり、人と人とのつながりにより支え合える地域を目指すためにも、いきいき地区サロンは大きな役割を担っています。
「うちの地区でもやってみようかな」と思う方は、ぜひご相談ください。

お問合せ●地域包括支援センター☎ 70-6111

—多古町議会議員選挙結果—

14名の議員決定!!

平成 31 年 4 月 21 日執行の多古町議会議員一般選挙は、立候補の届出が定数の 14 名と同数だったため、無投票となりました。この結果、候補者 14 名全員が当選しました。

任期は平成 31 年 4 月 30 日から令和 5 年 4 月 29 日までの 4 年間となり、町民の皆さんの声を町政に反映する大役を担っていきます。

 ①飯田 良一 (43歳) 無所属 現職 東松崎	 ②行橋 千春 (57歳) 無所属 新人 十余三	 ③鶴澤 茂 (66歳) 無所属 現職 間倉
 ④高坂 恭子 (75歳) 無所属 現職 北中	 ⑤菅澤 博隆 (70歳) 日本共産党 現職 西古内	 ⑥土井 清司 (70歳) 無所属 現職 御所台
 ⑦佐藤 利治 (41歳) 無所属 新人 多古	 ⑧菅澤 環 (60歳) 無所属 現職 大高	 ⑨菅澤 久 (67歳) 無所属 新人 飯笹
 ⑩土井 秀敏 (62歳) 無所属 現職 多古	 ⑪橋本 孝之 (54歳) 無所属 新人 谷三倉	 ⑫勝又 一徳 (49歳) 無所属 現職 船越
 ⑬石渡 悦子 (59歳) 日本共産党 現職 間倉	 ⑭佐藤 幸三 (68歳) 無所属 現職 東松崎	

※敬称略、丸数字は届出番号、氏名、年齢等は届出のとおり
※写真の右部分は上から「党派」「新人・現職別」「住所(大字)」
【写真提供】千葉日报社

お問合せ●多古町選挙管理委員会☎ 76-2611