

## 開催 りんごの会～家族介護者のつどい～

ご存知ですか？ ～介護している人が集まっています～

参加自由!

「オムツを使っているんだけど、漏れちゃうのよね…」



「うちの父、場所がわからなくなって何度も探したことがあります」

「毎日の介護で余裕がなくて、限界を感じています」

これらは、介護をされている方から寄せられた言葉です。  
介護について仲間と話し合い、おしゃべりしてリフレッシュしませんか？  
どうぞ気軽にご参加ください。

日時／① 5月29日(火) 9:30～11:30 ② 7月2日(月) 9:30～11:30

場所／市保健福祉センター

助言者／公益社団法人 認知症の人と家族の会栃木県支部代表 金澤 林子 先生

申し込み方法／①は、5月25日(金)までに、②は6月29日(金)までに電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)3896

## 「いきいき体操教室」が広まってきています!

市では、いつまでも健康で明るく、豊かに生活ができるよう、現在6か所の自治公民館において「いきいき体操教室」を開催しています。

シルバーサポーターの方たちのご協力もあり、月に1回のペースで集まり、体調チェック、すこやか体操、季節に合わせた歌を歌うなど、毎回賑やかな笑い声にあふれています。

「いきいき体操教室」は、おおむね65歳以上の方を対象に、要望のある地区で実施しています。

教室を開催したい方、参加してみたい方は、ぜひお問い合わせください。

●現在活動中の自治公民館(中、末広町、コリーナ、矢板三区、本幡西、東町)

\* 5月末より針生・平野が加わります。

### 参加者の声

- いきいき体操教室に参加できて楽しい時間を過ごさせていただいています。お話を聞いたり、体操、大きな声で歌うことが大事なことと思います。
- 1か月に一度のいきいき体操教室を楽しみにしています。引っ越してから近所に友達もなく、この教室で、太陽のひだまりのような心のぬくもりを感じています。
- 健口体操(飲みこむ力をアップする体操)を教えてください、食べ物の通りが良くなりました。これからも、いろいろ教えてくださいたいです。



問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)3896

## 好評分譲中

敷地面積／213.43㎡(64.56坪)～  
384.54㎡(116.32坪)

分譲価格／475万円～1,201万円

問い合わせ／県住宅供給公社

分譲事業部

☎028(622)0463



自然エネルギーを暮らしに活かし、地域で育むエコのまち  
\*TJKB 栃木県住宅供給公社 TEL.028-622-0463 FAX.028-622-0493 URL: http://www.tjkk.or.jp