

# 介護予防

安心して暮らすために知って、つながり、支え合おう

「介護予防」と聞いて、あなたは何をイメージしますか？

「つまづかない」「こけない」「骨折しない」「むせない」「食欲が衰えない」

「寝たきりにならない」など、一人で悩まないために、自分のこと、家族のこと、ご近所のこと、地域のことをちょっと考えてみませんか？

身近にある介護予防のこと、聞いて、見て、一緒に学びましょう。

得する情報盛りだくさん！即実践できることばかり！

参加無料  
要申込



日時

3 / 1 (金) 13:00~16:30



場所

みやづ歴史の館（宮津市鶴賀 2164）

駐車場：パーキングはままち（ミップル前の立体駐車場、5時間無料）をご利用ください。



対象

地域の担い手や担い手に興味がある方など（定員 200 名）



劇

「シルバー世代？いえ、プラチナ世代です！

私達が地域まるごと元気にします！」

丹後多職種オールスターズ



実践報告

宮津市社会福祉協議会 居場所づくり事業」

「宮津市 健康広場」

「与謝野町 ひまわり体操」



## 劇で学ぶ [14:00~14:40]



「シルバー世代?いえ、フラチナ世代です!  
私たちが地域まるごと元気にします!」

### 丹後多職種オールスターズ

定年退職し、特に何をするわけでもなく過ごしていた夫婦、ある日、妻がわずかな段差につまずき転倒、右手を骨折してしまった。家事も思うように出来ず、動くことも減り、趣味の編み物もめっきりすることがなくなっていった。そんな元気のない妻を心配する夫。相談先から紹介された健康ボランティアグループの活動をきっかけにある思いが湧きだしてきます。夫婦の未来はいかに……

松本リハビリ研究所の松本理学療法士が書き下ろす完全オリジナルストーリー!

## 実践報告 [14:50~15:35]

### 宮津市社協「居場所づくり事業」 (みんなおいでえなあ)



宮津市社会福祉協議会では、主体的な活動者(ボランティア等)や各種関係団体、専門職等の協力を得ながら地域の方が気軽に集える居場所づくり事業「みんなおいでえなあ」に取り組んでいます。出張居場所や様々なメニューで実施しており、大変にぎわってきています。

### 宮津市「健康広場」

歩くことから始める健康づくり運動を皆さんに広めるため、健康づくり運動地域推進リーダーさんが中心となり、ウォーキングなどの健康づくり事業を展開しています。現在市内全域(14地区)、90名のリーダーさんが活躍中です。

### 与謝野町「ひまわり体操」

与謝野町合併10周年を機に創作されました。与謝野町の名所や風景にちなんだ体操になっています。与謝野町の魅力をたっぷり感じながら、みんなで健康づくりにトライしましょう。

## 相談・展示ブース [13:00~16:30]

薬、栄養、口腔、リハビリ、看護、こころ、認知症カフェ、警察、消防、各市町ボランティア・担い手情報など

申込先: 京都府丹後保健所 保健室 地域包括支援担当 宛 (〆切2月22日)

FAX番号: 0772-62-4368

\*電話での申込も可(0772-62-0361) また、各市町地域包括支援センターでも申込可能

氏名	所属または住所(市町)	緊急連絡先(携帯電話可)

▶お問い合わせ先 京都府丹後保健所 代表TEL: 0772-62-0361 (平日8:30~17:15)