

第12号

# かわしま支部社協だより



平成26年10月1日 編集・発行

各務原市社会福祉協議会川島支部

講師  
辻<sup>つじ</sup>  
イト子<sup>こ</sup>さん  
(タレント)



知的障害のある長女の養育と実父の9年間の療養介護から解放された時に、ヒョんなキッカケで芸能界へ。お茶の間の人気者となって、現在は事務所の主婦タレント80名の代表者。

福祉講演会

各務原市  
川島町  
合併10周年

日時 平成26年10月25日(土) 13:30~15:30

場所 内藤記念くすり博物館 大ホール

演題 「いくつになっても輝きを」

入場 無料

駐車場 40台(できるだけ乗り合わせでお越しください)

「もう一度輝きたい!」と思うあなたの来場をお待ちします



# 古稀の集い

今年度の「古稀の集い、一人暮らし高齢者の集い、在宅介護者の集い」を次のように開催します。是非ご参加ください。

記

## 【1】日時

12月7日(日) 10時～13時

## 【2】会場

川島ライフデザインセンター

## 【3】対象者

○古稀(昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ)  
○一人暮らし高齢者(70歳以上)  
○在宅介護者

## 【4】案内

11月初旬、はがき等でご案内します。該当の方(援護台帳登録者)で案内が届かない場合はご連絡ください。

## 【5】連絡先

脇田 89-3867  
川瀬 89-4097



# 花田景子さんの講演を聞きましょう

市社会福祉大会が下記のように市民会館で開催されます。

当日は社会福祉功労者の表彰のほか記念講演として、花田景子さん(元アナウンサー・横綱貴乃花の夫人)の講演があります。是非参加してください。

記

## 【1】日時

11月19日(水) 13時から

## 【2】会場

各務原市民会館

## 【3】講師

花田景子さん

## 【4】演題

母として、妻として、女将として

## 【5】整理券

10月21日から配布されますが、詳しくは市広報紙10月15日号をご覧ください。

# 渡地区で

## 三世代交流

8月1日、渡北公民館で三世代交流が行われ、子ども会やシニアクラブの皆さんなど130人が

参加しました。

この日行われたのはグラウンドゴルフや的当てゲーム、抽選会など。子どもたちはシニアクラブの人からスティックの持ち方やフォームなどを教わりながら楽しく競技をしていました。



● 的当てゲームを行う子どもたち

# からだを鍛えよう

ねたきり等の要介護状態になることを防ぐためには、足腰を中心とした筋力の維持・増進、良い栄養状態にすることが大切です。予防教室で行われる運動は、ストレッチやバランス運動、筋力運動などの要素を取り込んだプランで行われます。あなたも体を動かして介護予防をしてみませんか。

## ～転倒・骨折対策運動(一例)～ 【かかと落とし】目標20回×2セット

①いすにつかまり、両足を軽く開いて立ち、かかとを高く上げる

②ひざを伸ばしたまま、打ち下ろすようにかかとを落とす。



かかとを打ち下ろす衝撃(負荷)の量は、かかとを落とすときに減っていきます。

## ● 川島地区

(人口、65歳以上=単位:人)

	川島地区			各務原市
	平成16年 10月	平成25年 4月	増減	平成25年 4月
人口	10,302	11,048	+746	148,926
世帯数	3,111	3,709	+598	56,268
65歳以上	1,697	2,288	+591	35,169
高齢化率	16.5%	20.7%	+4.2%	23.0%

# 川島地区の数字