第12巻 地域包括支援センター通信

【地域介護予防活動のための運動教室実施】

町内の事業所や各地域の住民同士で体操教室を行っているスタッフの方を対象に「地域介護予防活動のための運動教室」を、1月27日（土）大豊町総合ふれあいセンター3階多目的ホールで行いました。

今回は、講師として嶺北中央病院の理学療法士・中平真司氏を講師にお招きし、筋力アップ体操のコツや運動を実施するときの注意点などを詳しく説明していただき、参加者同士で楽しく笑い、歌いながらできる運動を、実際に行いながら学ぶことができました。

参加者からは、「簡単な道具で楽しく運動ができることが分かった。」「参加できてよかった。楽しかった。」という言葉が聞かれました。

ストレッチや運動をするときのコツ

○ストレッチはゆっくり長く行う。

5～10秒かけてゆっくり伸ばすと効果的です。問題なければ20秒程度伸ばしましょう。

○筋力アップ運動は筋肉を意識して行う。

筋肉が固くなっていることを意識して行うと効果的です。

南小川（落合地区）『体操を楽しむ会』

今回は、落合地区の住民が立ち上げた自主活動にお邪魔させていただきました。

1月11日（木）落合地区にある東豊永公民館には、地区の住民が集まってきます。今回は、どんな活動が行われるのか期待が高まります。公民館の2階の和室にお邪魔すると、集まってきた皆さんが椅子を出したり、カセットを出したりと体操の準備をしていました。皆さんの明るい雰囲気が会場全体を包んでいます。

◇この活動はいつから、どこで行われていますか。

◆30年程前、東土居にあるゆとりすと交流センター（当時）でアベケンゾウ先生による運動教室が行われており、アベ先生の運動教室をカセットに録音して、運動教室が終了してからも落合の皆さんで集まって体操を続けています。東豊永公民館2階の和室で毎週木曜日に集まり、1時間体操やストレッチを行っています。

長年体操を続けている皆さんは、体操の流れを全て把握しており、個々のペースで黙々と運動を行っています。決して無理はせず、参加者一人ひとりができる範囲で体操を実施しています。

◇この活動のウリを教えてください。

◆皆さんとても仲が良く、集まると話が尽きることはありません。体操だけが目的ではなく、皆さんで集まって世間話をしたり、元気であることを確かめ合ったりすることも、この活動の大事な役割になっています。

◇この活動を続けていて嬉しかったことを教えてください。

◆「現在、参加者は6～8人と少なくなり、参加者の年齢も年々上がってきています。しかし、皆さんご自身のために、声かけをしなくても自主的に週1回は集まってきてくれています。体を動かすことで元気に生活できるだけではなく、参加者皆さんの『健康に対する意識』が高くなっていると感じます。集まるとテレビの健康番組から仕入れた情報を共有し、よいといわれることは積極的に取り入れて実践しています。」参加者からは、「どうせ長生きするなら元気で笑っておりたい！」「今のままこれからもずっとこの活動を続けていきたい。」という声が飛び交います。

体操を終えると、皆さんが持ち寄った茶菓子を前にゆったりと世間話が始まります。この活動が皆さんの元気の源になっていることを感じられる1日でした。（おしまい）

Town Office 役場からのお知らせ NEWS

〔役場〕☎72-0450 〔ふれあいセンター〕☎73-0811 〔農業センター〕☎73-0978

大豊町戦没者追悼式について

【日　時】4月21日（土）　午前10時～
《毎年4月第3土曜日に開催》
【場　所】大豊町総合ふれあいセンター3階

※供物などは辞退させていただきます。
服装は平服で差し支えありません。

問い合わせ先　住民課 福祉班 西村

ゆとりすと健康マイレージ事業 ポイントカードを作りましょう！

平成30年度も、ゆとりすと健康マイレージ事業を実施します。参加には、ポイントカードが必要です。

新規ポイントカードの申し込みは、健康づくり班で受け付けています。ポイントカードは、各世帯に配布している「平成30年度集団健診申込みはがき」でも受け付けています。基本ポイント方法は、健診受診が必須条件となりますので、集団健診の申し込みと同時にポイントカードの申請をすることをお勧めします。健康づくりに取り組み、ポイントを貯め、商品券と交換しましょう。

問い合わせ先　住民課 健康づくり班 松高

土地・家屋台帳の閲覧を廃止します

これまで住民サービスの一環として、法務局からの登記情報をどなたでも閲覧できるように、土地台帳・家屋台帳の閲覧を行ってきましたが、個人情報保護の観点から平成30年3月31日をもって廃止することとなりました。今後の閲覧などについては、法務局で行うようにお願いします。

また、閲覧などについて(財)民事法務協会ホームページ「登記情報提供サービス」を通じての利用も可能です。

なお、公図の閲覧については、従来どおり行いますのでご利用ください。

問い合わせ先　住民課 税務班 藤原

小規模林業推進協議会について入会を！

高知県小規模林業推進協議会は、小規模な林業活動に取り組まれている方々が、より活発に活動していただけるよう、情報交換や林業体験ツアーなどを実施しています。また、当協議会の会員は、木材の収集・運搬に必要な機械（バックホウ・林内作業車など）のレンタルに対する補助や、安全対策（傷害保険掛金・防護服など）への補助が受けられます。自伐林家等の方はぜひ入会してください。

入会申込書は、高知県森づくり推進課ホームページから入手できます。

問い合わせ先　プロジェクト推進室 平石

多重債務でお悩みの方に

四国財務局には、借金を抱え悩んでおられる方々のための「無料相談窓口」があります。

ひとりで悩まず、ご相談ください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引き継ぎも行っております。

【相談方法】まずはお電話ください。電話をかけ直します。
【受付時間】午前9時～12時・午後1時～5時（土日祝日および年末年始を除く）

連絡先　四国財務局 多重債務者相談窓口 ☎087-811-7801（直通）

パートタイムの方の相談受付

「正社員と同じ仕事をしているのに待遇が大きく違う」「賃金が正社員に比べて低く、働きや貢献に見合った処遇でない」などの相談を受け付けています。相談は無料、匿名でも受け付けていますので、遠慮なくご相談ください。

連絡先　高知労働局雇用環境・均等室 ☎088-885-6041

発電所のある市町村には交付金があります

大豊町立保育所（大杉・大田口）の運営経費9月～1月分に係る保育士給与のうち、497万円については、電源立地地域対策交付金事業の交付を受け、運営を行っています。

今後も水力発電に対する地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先　総務課 企画財政班 小笠原