



## 地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター  
(役場保健福祉課内)  
☎ 85-2112

## 健康のための「ピピリハ体操のススメ」 ～体操教室に参加しませんか？ 生活動作に役立つ体操を～

昨年度より開始した「レッツ・リハ体操」に多くの方のご参加をいただきありがとうございます。

今年度も毎月1回、レッツ・リハ体操（ピピリハ体操）を開催します。

ピピリハ体操は、関節の動きを維持・拡大し、筋肉を伸ばすことで、日常生活の動きをラクにする効果があります。

普段あまり体を動かす機会の少ない方や初めての方もできる体操です。ぜひご参加ください。



▲教室の様子

皆さんの参加を  
お待ちしております！



【森山病院 理学療法士】

### 「レッツ・リハ体操」参加者募集中！

日時 毎月第1金曜日

6・7・10月・令和9年1月は第2金曜日  
午前10時30分～11時30分

場所 農村環境改善センター 多目的ホール

対象 おおむね65歳以上の方

講師 森山病院 理学療法士

申込 不要 参加費 無料

## きたよん通信

### 地域生活支援拠点ってなに？①

今月は「地域生活支援拠点」の4つの機能について紹介します。

#### ●地域生活支援拠点とは

障がいのある人の重度化や高齢化、「親亡き後」を見据え、住み慣れた地域で安心して暮らしていける機能を持った場所及び体制のことです。

当麻町・比布町・愛別町・上川町では、地域生活支援拠点を整備し、障がいがあっても住み慣れた地域で安心して生活できるように体制づくりを進めています。

#### ●利用には事前登録が必要です

地域生活支援拠点は、『事前登録制』です。

利用を希望する方から、生活の様子をお聞きし、緊急時の支援体制や利用について確認しながら、予防・対応プランやサポートマップを作成しています。

事前登録申請は、きたよんや各町の保健福祉課窓口で申請し、登録することができます。

#### ●4つの機能

地域生活支援拠点は、以下の機能を備えています。

- ①相談機能
- ②緊急時の受け入れ・対応
- ③体験の機会・場の提供
- ④専門的人材の確保・育成

次号へ続きます。

### きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 5月20日(木)午後3時～  
場所 比布町図書館

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・  
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」