



## 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

## 第4号 健康のための「ピピリハ体操のススメ」 ～体操教室が始まりました～

4月4日(金)、ピピリハ体操の教室として「レッツ・リハ体操」を開催し、22人が参加されました。

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、日常生活の動作を楽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、初めての方でもできる体操なので、ぜひご参加ください。

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 午前10時～11時

場所 福祉会館 大講堂

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



▲教室の様子

## 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5つの機能について紹介します。

### 上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1 (当麻町役場庁舎内)

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話(24時間対応) ☎ 84-7222



#### ●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。

#### ●5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
- ⑤地域の体制づくり

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21日(木)午後3時～  
場所 福祉会館第1和室

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」

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

## 寒暖差に注意しよう！！

新生活が始まり、長い休暇もある5月。徐々に暖かい春を感じる日も多くなる一方で、寒暖差が大きい季節でもあります。毎日楽しく過ごすためにも、寒暖差に気を付けて気持ちよく5月を乗り切りましょう。

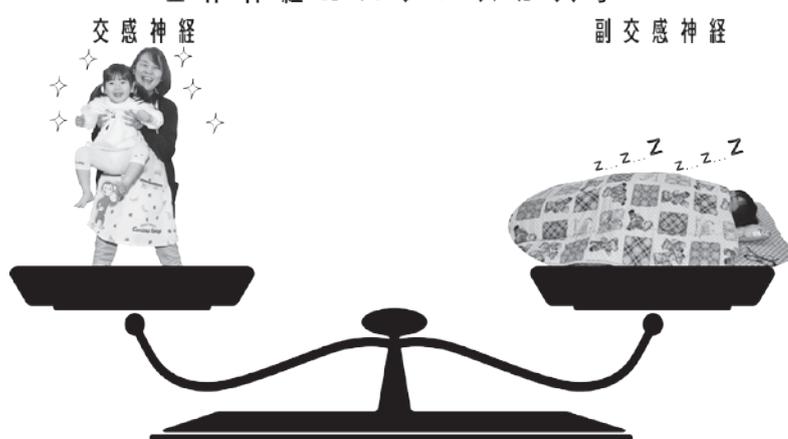
### ■寒暖差があるとなぜ疲れる？

季節の変わり目や日中と夜間の気温差が大きい時期に、身体が気温の変化に対応しようとするため自律神経が過剰に働き、エネルギーを消費することで生じます。気温差が大きいと自律神経が乱れやすくなり、体温調整がうまくできなくなることで様々な症状が現れます。

※交感神経は、身体がストレスや緊張に対応するために働く神経で、心拍や血圧を上げ、呼吸を速くし、消化を抑えるなど、活動や興奮状態に導きます。

※副交感神経は、身体を休ませ回復させるために働く神経で、心拍や呼吸を落ち着かせ、消化を促進するなど、リラックス状態や睡眠時に活発になります。

### 自律神経のバランスが大事



### ■寒暖差疲労の主な症状

不安感や集中力の低下



頭痛や肩こり



疲労感が抜けない



睡眠の質の低下



このような症状が長引くと、日常生活にも影響が出ることがあります。

### ■寒暖差疲労の対策

- ・適切な衣類で体温調整をする
- ・バランスの取れた食事
- ・規則正しい生活リズム
- ・適度な運動をする



連休が終わり、新しい環境に慣れてくる頃に心身のバランスを崩しやすくなるので注意しましょう！

### ■困ったときにはご相談ください。

保健センターでは町民のみなさん一人ひとりに合わせた健康相談・栄養相談を随時受け付けています。ゆっくり休んでも疲れが取れない時や気分が優れない時など、お気軽にご相談ください。

## 人権擁護委員にご相談ください

### ▼町人権擁護委員の任命

4月1日付で、町人権擁護委員に石黒雄治さんを任命しました。

人権擁護委員は、学校におけるいじめや、家庭内の暴行・虐待、住居・生活安全関係などの問題に応じます。プライバシーは固く守られますので、お気軽にご相談ください。

各委員の任期は次のとおりです。

#### ●石黒雄治さん

(寿町)

令和10年3月31日  
まで【再任】



#### ●佐藤五香さん

(寿町)

令和9年9月30日  
まで



### ▼特設人権心配ごと相談所

6月1日は「人権擁護委員の日」です。これに合わせて、旭川人権擁護委員協議会と旭川地方法務局では、「特設人権心配ごと相談所」を開設します。

**日時** 6月2日(月)午前10時～午後2時

**場所** 福祉会館第2研修室

**相談担当者** 町人権擁護委員（石黒雄治さん・佐藤五香さん）

#### ▽問い合わせ先

・町人権擁護委員について  
役場保健福祉課 社会福祉室

福祉係

・特設人権心配ごと相談所について  
旭川人権擁護委員協議会

☎ 38-1065

## 生活・仕事巡回相談会

かみかわ生活あんしんセンターでは、仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

**相談日** 5月15日(木)

**時間** ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

**場所** 福祉会館第4研修室

**定員** ①②各1人

**申込方法** 相談日前日の午後3時まで  
に電話、FAX、メールで申込

**相談料** 無料

**申し込み・問い合わせ先**

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

## 高齢者補聴器購入費助成事業について

問 役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

身体障害者手帳の交付対象外の方で、医師が補聴器の使用を認めた場合に、購入費用の一部を助成します。

**対象者** ①満65歳以上の町民

②両耳の聴力レベルが40デシベル以上で、聴覚障害として身体障害者手帳の交付を受けていない、かつ、交付対象とならない方で医師が補聴器の使用を認めた方

**助成対象範囲** 補聴器本体（片耳分）及び付属品の購入にかかる経費

**助成額** 上記購入経費の2分の1。上限額25,000円

**申請から支給までの流れ**

①補聴器購入前に役場保健福祉課へ「助成申請書」「医師意見書」「補聴器の見積書」を提出してください。

②受付後、役場で申請内容を確認します。助成の可否を決定し、申請者へ通知します。

③助成対象となる補聴器を取扱業者から購入。

④購入後、役場保健福祉課に「請求書兼口座振替依頼書」「購入に係る領収書」を提出してください。

⑤助成金額を決定し、申請者へ通知します。口座振込により助成金を支払います。

