

令和7年3月26日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

脳は使えば

日々の生活で脳を使うってどんなことをすればいいの？と、思いませんか？筋トレと同じように、脳トレも負荷（新しい刺激）をかけないと効果が上がりません。実は毎日の普段の生活が、大事なのです。

- 「脳が活性化される」としているのは、『脳を鍛える大人の脳のトレーニング』などで知られる脳研究の第一人者、東北大学未来科学技術共同研究センター 川島隆太教授です

A group of seven people, including students and staff, posing for a photo in a room with a wooden floor and a whiteboard in the background. The group consists of four people standing in the back row and three people sitting or kneeling in the front row. They are all smiling at the camera. The room has a wooden floor, a whiteboard, and some posters on the wall.

● 終わりのパンの回数を、間違えるまで増やして行っても、良いですね!!何回まで増やせるかやってみましょう!!

- 4/17
- 5/15
- 6/19
- 7/17
- 8/21
- 9/18
- 10/16
- 11/20
- 12/18

令和8年

- 1/15
- 2/19
- 3/19



みんなにエール

小宅 洋子さん（79歳）

うっすらと雪の降った日にインタビューさせていただきました。

妹さんも一緒に明るく迎え入れてくれ、お二人にお話を聞きました。

洋子さんはカレンダーに〇印をつけ、妹さんの来る日を楽しみにしています。妹さんは、仕事の帰りに週に数回、洋子さんの家に来てくれるそうです。

買い物に連れて行ってくれたり、山登りに連れて行ってくれたりするので、インタビュウ中、洋子さんは何度も妹さんに、「ありがたい」とおっしゃっていました。

洋子さんは、昨年膝の手術をしたばかりなのですが、病院のリハビリには通わず、自力でリハビリをしているんですよ！

「歳は大きくなったが、できる事はやりたいと思っています。」とのことで雪や、寒さがひどくない時以外は、自転車で移動しています。里白石から浅川町内まで、買い物や、月曜クラブ（運動）、保健センターで行われている運動教室にも、自転車で行っています。

家で行う運動も、かかとあげ・足上げ・足回し・足ブラブラなど毎日欠かさず行っています。

頑張っているおかげで、今は膝の状況も良いとのこと！！

自分の性格は「負けず嫌いで決めたことはやり通す！」と強い意志を持っていらっしやいます。

お友達と行う運動！楽しそうですね♪



気になる高齢者のチェックシート

あなたの気づきで助かる人がいます！

- 最近外出しているのを見かけなくなった。（外出頻度が週1回未満）
- 身なりが汚れている。
（服装が汚れている・夏も冬も同じ服を着ている・におう・髪がボサボサなど）
- 今までと行動が違う（挨拶をしなくなった・表情がかたい）
- 買い物をしているとき、小銭があるのに毎回紙幣で買い物をする。
- ゴミの分別ができなくなった。ゴミを出さなくなった。
- 最近やせてきた・具合が悪そう・歩く姿が危なっかしい。
- 家事や買い物がつらい・食欲がないと言っている。
- 昼間でも電気がつけっぱなし・夜間電気がつかない。
- 怒鳴り声がある。
- 新聞や郵便物がポストにたまっている・同じ洗濯物が何日も干してある。



※気になる方がいましたら、浅川町地域包括支援センターまで
情報提供をお願いします！ ☎36-4723

生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見

有償ボランティア養成講座

令和7年2月14日（金）【令和6年度有償ボランティア養成講座】が開催されました。21名の方が参加され、講座終了後には、浅川ささえたい 増子義一さんから受講修了証が授与されました。有償ボランティア等の住民同士による助け合いは、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になる2025年を見据え、介護が必要な重度な状態になっても住み慣れた地域で最期まで暮らすことができるための仕組みづくりの一つとして、国から推進されています。この取り組みは全国で行われており、浅川町でも令和5年度よりスタートしています。



ありがとうございます様事業とは…

65歳以上の浅川町に居住する方で、ちょっとした生活の困りごとのお手伝いを希望される方に対し、有償（30分200円）で家事・買い物代行・草むしり・雪かき等のお手伝いをする事業です。

お問い合わせ
包括支援センター ☎36-4723



遠藤美雪先生



あさかわ川柳

◇ ガラス戸に うつる姿は 母のおもかげ

加子

◇ ボケ防止 夫の小言や 春の風

ミツエ

◇ 春一番 冬草食卓に 油味噌

ヒサ

◇ 春雪に 猫の足あと 梅の花

チヨ

短歌

◇ たおやかな女瀧のやうな花つむぐ天下の櫻に感声たかし

凡愚羅村夫

令和6年度第2回地域づくり協議体が開催!!

令和7年2月19日（水）第2回地域づくり協議体

浅川ささえたいが開催されました。

今回も『高齢者の移動支援』をテーマに、平田村の有償ボランティアでのサロン送迎・買い物支援の取組みや、全国的な取組み事例についての動画視聴や説明がありました。

その後、事例についての感想や浅川町でも工夫したらできそうなこと、取り入れたいこと等についてグループワークを行い、新たなサービス開発についての意見や、既存のサービスを更に充実・発展させる意見等、活発な意見交換が行われました。

