

～洞爺湖町ボランティアセンター＆生活支援体制整備事業情報誌～

はつらつ号



令和3年度（前期）

はつらつ楽習！脳の健康教室 開講式



4月1日（木）健康福祉センターさわやかにおいて、「はつらつ楽習！脳の健康教室」の開講式が行われました。

この教室は1クール6ヶ月間、公文学習療法センターの教材を使用し、脳の健康維持と地域参加の推進を目的に行っていきます。洞爺湖町では平成30年度から開講し、今回は5期生となります。

今回は、新たな楽習センターと2名の送迎センターも加わり、楽習の間にチューブ体操を取り入れ、楽しい教室運営を目指していきます。

当日は受講者7名が開講式の後、スタート教材にて楽習を行い、その後ファイブコグ検査を行いました。



開講式の
様子

ファイブコグ検査とは・・・

加齢に伴い機能低下がおこりうる「記憶」「注意」「視空間認知」「言語」「思考」の5項目の知的機能と、「手先の運動機能」の計6分野を計測し、認知機能の状態を評価するために、東京都老人総合研究所で開発された集団認知機能検査です。（認知症かどうかを診断する検査ではありません）

社会福祉法人 洞爺湖町社会福祉協議会 洞爺湖町ボランティアセンター

《本 所》〒049-5604 洞爺湖町栄町 63-1 健康福祉センターさわやか内

【TEL】 0142-76-4363 【FAX】 0142-76-4368

【E-mail】 toyako-sha.abuta@jupiter.ocn.ne.jp

《洞爺支所》〒049-5802 洞爺湖町洞爺町 132-2 洞爺ふれ愛センター内

【TEL】 0142-82-5185 【FAX】 0142-82-5895

【E-mail】 toyako-sha.tsutsuji@theia.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://toyako-shakyo.org>

車椅子貸出します！

通院や外出をするのに困りで、車いすを必要とされている方に、車椅子を貸出しています。



対象：洞爺湖町にお住まいで、基本的には介護保険などの制度やサービスの対象にならない方。

(介護認定を受けているが、一時的に必要な方はご相談ください)

例) 骨折して必要になった

旅行などのため一時的に必要

学校での福祉教育の一環 など

料金：無料

貸出期間：原則3ヶ月以内

(3ヶ月を超える場合は必ずご相談下さい。)

申込方法：お申し込みの際に、申請者の印鑑をお持ちください。



ペットボトルキャップ

ありがとうございます！



令和3年3月12日、虻田高校様より、校内で回収したペットボトルキャップのご寄贈がありました。虻田高校の皆様、たくさんのご寄贈、ありがとうございました。

町民の皆様から寄せいただいたキャップは苫小牧市にある工場へ搬送し、交換した対価は社会福祉協議会で行っている車椅子無料貸出し事業の保守・修繕に活用させていただいております。

今後とも、ペットボトルキャップ回収事業へのご協力をよろしくお願ひいたします。



コグニの集いに参加してみませんか？

認知課題と運動を同時にすることで、脳と身体の機能を効果的に向上させる認知症予防へ向けた運動「コグニサイズ」を毎月1回、洞爺駅交流センター2階（駅と役場方面への連絡通路のところ）で行っています。なかなか上手く出来ないことも笑いになり、少人数で和気あいあい楽しんでいます。

現在は検温・手指消毒、マスクの着用のご協力をいただきながら、椅子に座って行うコグニサイズを行っています。

自宅で行うための脳トレプリントもお渡ししていますので、ご興味のある方は、お気軽にお立ち寄りください。

コグニサイズとは、「認知（コグニション）」と「運動（エクササイズ）」を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発しました。身体を動かしながら脳を鍛えることができるというもので、認知症の予防に役立つ新しい運動法です。

日程 4月15日(木)

5月20日(木)

時間 13:30～ 1時間程度

場所 駅交流センター2階
会議室

