

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターです 今月のお知らせ

「より道カフェ かけ橋」再開!

認知症の人やその家族などが気軽に集まり、おしゃべりや情報交換、茶話会などができるカフェです。

6月から感染予防に最大限注意して再開しています。

以前のような企画の実施はまだ先になりますが、地域包括支援センターではホッとできる場所づくりをお手伝いしていきます。
回 毎月第4土曜の午後 白根健康福祉センター

いつまでも元気で好きなことをやり続けたいあなたへ!

『幸齢ますます元気教室』10~12月コース 参加者募集中!

元気で動ける体を維持し、自立した生活が送れることを目的とした教室です。

市の「介護予防の基本チェックリスト」により事業の対象となった人、または要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限のない人。(市が認める対象者は、自宅から会場まで無料で送迎します)

簡単な体操やレクリエーション・運動、お口の健康、栄養、認知症予防などについてのミニ講座など。感染症対策を十分行った上で実施します。教材費300円

担当の地域包括支援センターまで



高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。認知症について困っていることや悩んでいることなどについてもご相談ください。訪問や電話での相談にも応じています。相談は無料で、秘密は守られます。

- 地域包括支援センターしろね南 (担当: 白根第一・白南中学校区) ☎373-6770
- 地域包括支援センターしろね北 (担当: 白根北・白井中学校区) ☎362-1750
- 地域包括支援センターあじかた (担当: 月潟・味方中学校区) ☎372-5121

子育て



児童館・児童センター 7月のイベント

白根児童センター

☎372-0530

●ほっぺちゃん広場

回 7月9日(木)午前10時半から

内容 「子育てオーエンジャー☆みなみ」によるミニコンサート

対象 未就学児の親子先着12組

会場 当日までに同センター

白根北児童館

☎379-1260

●いちごタイム

回 毎週火曜 午前10時半から

内容 乳幼児向けのふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、季節にちなんだ遊び

持ち物 飲み物

対象 乳幼児の親子

会場 当日直接会場へ

白根南児童館

☎201-6021

●ぬりえコンテスト

応募期間 7月11日(土)~8月14日(金)

掲示・投票 8月17日(月)~22日(土)

発表 8月23日(日)午後1時から

内容 児童館でぬりえを配布し、できた作品を掲示。投票により賞品をプレゼント。参加賞あり。対象 幼児~高校生

会場 直接会場へ

味方児童館

☎201-8346

●ちびっこ広場お誕生会

回 7月15日(水)午前10時半から

内容 7月生まれのお誕生会。みんなで祝いしよう! 対象 乳幼児とその保護者

会場 当日直接会場へ

図書館



本に親しみ 読書の時間を楽しもう

白根図書館 ☎372-5510

●読書会

回 7月19日(日) 午後2時から

会場 白根学習館

内容 テーマ「草之丞の話」江國 香織/著

会場 当日直接会場へ

●赤ちゃんタイム

回 毎週土曜 午前11時~午後2時半

会場 白根図書館

※7月の「おはなしのじかん」は中止します

月潟図書館 ☎375-3001

●赤ちゃんタイム

回 毎週木曜 午前10時~正午

会場 同館

赤ちゃんと一緒に図書館でゆっくりとお過ごしください。

※7月の「おはなしのじかん」、「えほんのへや」は中止します



公共交通情報コーナー

北部ルート第1便 運休のお知らせ

北部ルート第1便(三ヶ字(北)~南区役所)は白根小学校の夏季休暇に合わせ、8月3日(月)~21日(金)まで運休します。
※全戸配布した南区公共交通ガイドに記載の運休日から変更となりました
担当 地域総務課 ☎372-6605

くらし



下水道排水設備工事配管延長 助成制度について

下水道への切り替え工事で配管が25mを超える場合や屋内に配管する場合に工事費の一部を助成します。詳しくは問い合わせてください。

※下水道処理開始日から3年以内に完了する工事が対象
担当 西部地域下水道事務所 ☎370-6372



くらし



居眠り運転・飲酒運転の追放

夏は気付かないうちに暑さによる疲労が蓄積していき、居眠り運転につながります。長時間運転をする際には、早めの休憩を心掛けましょう。

また、海や山のレジャーなどお酒を飲む機会が増える季節です。「飲んだら運転しない、運転するなら飲まない、飲んだ人には運転させない」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。



夏の交通事故防止運動期間 7月22日(水)~31日(金)

担当 地域総務課 ☎372-6431

募集



初心者のための陶芸講座

本格的な窯を使った陶芸に挑戦してみませんか。5~6作品を作り、白根学習館まつりに出品します。

回	日にち	曜日	時間	内容
1	7月29日	水	午後7~9時	開講式、絵付け体験
2	8月 5日			たたら作品づくり①
3	8月26日			たたら作品づくり②
4	9月 2日			白根学習館まつりに向けた作品づくり①
5	9月 9日			白根学習館まつりに向けた作品づくり②
6	10月 7日			作品完成、閉校式

対象 18歳以上の人16人※定員を超えた場合は、初めて参加する人を優先し抽選

費用 4,200円程度(6回分の材料費)

講師 陶芸家 石田一平さん

会場 7月16日(木)までに電話またはメールで 白根地区公民館 ☎372-5533



メール



(公財)新潟市開発公社 健康運動指導士監修 室内でできる簡単トレーニング

運動不足予防のため、室内でできる簡単な運動を実践してみましょう♪ご自身の体調や体力に合わせ、無理のない範囲で行ってください。担当 味方体育館 ☎378-4528

プランク 30秒×3セット ~体幹を鍛えます~

HARD



両肘と両足のつま先を床に付き、体を持ち上げる。肘は肩の真下。お腹をへこませるように力を入れ、姿勢を保持。呼吸は止めない。

EASY



両肘と両膝を床に付き、上体を持ち上げる。肘は肩の真下。お腹をへこませるように力を入れ、姿勢を保持。呼吸は止めない。

市開発公社では他にも10種類のエクササイズ「ゆったりピクス」をYouTubeに公開しています。



《広告欄》

安全運転を心掛けましょう