

子育て **こどもと一緒に出かけよう**

白根児童センター ☎372-0530
●作って遊ぼう!
回2月28日(土)午前10時半から
内容 ひなまつりの雰囲気を楽しもう。内容は
お楽しみ♪ 乳幼児と保護者 先着10組 同館

味方児童館 ☎201-8346
●ちびっこひなまつり会
回2月21日(土)午前10時半～11時
内容 ひなまつりの歌や工作を楽しもう
乳幼児親子 先着20組
回2月4日(水)～18日(水)に同館

白根北児童館 ☎379-1260
●子育て支援講座
「こどもの発達に必要な生活のポイント」
回2月12日(木)午前10時半～11時
内容 こどもの発達につながる遊び・食事・
睡眠のポイントを押さえて、成長に不安
やストレスを抱えないための子育て講
座 乳幼児の保護者 同館

白根南児童館 ☎201-6021
●リフレッシュパパママタイム
「おやこふれあいあそび」
回2月27日(金)午前10時半～11時
内容 ふれあい遊びやダンスで楽しく温ま
ろう♪ 乳幼児親子
同館 当日直接会場へ

子育てオーエンジャー☆みなみ
●マリンひろば
回2月25日(水)午前10時～11時
内容 子育て支援センター マリンキッズ
(ガデリウス・いぶき保育園併設)
絵本の読み聞かせと紙芝居 乳
幼児と保護者 先着5組 回2月24日
(火)までに同センター ☎362-3355

●にゃんこの手 パパサロン
回3月1日(日)午前10時半～11時半
内容 白根北児童館 回「入学前に育ん
でおきたい自己肯定感とは?」困りごと
を抱えたとき、立ち上がる力になる大切
な感覚の育み方を伝えます
年長児と父親(母親も可) 先着15組
同館 ☎379-1260

子育てひろばモモ
回①2月10日②24日(火)午前10時～
11時半 白根学習館 回①自由遊
び&足形べったん(絵本の読み聞かせ、
今月限定の台紙もあるよ)②ダイアログ
カフェ～子育てについてみんなで一緒
にあれこれゆるりと対話してみましょう
～ ※終了後、午後2時まで会場を開
放します。弁当・飲み物の持ち込み可
乳幼児と保護者
同館 当日直接会場へ
白根地区公民館 ☎372-5533

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2月15日(日)午後2時から
内容 白根学習館 回 テーマ:良寛
同館 当日直接会場へ
●おはなしのじかん
回 毎週土曜(2月7日を除く)①午後2時②
午後2時半
内容 白根図書館
●赤ちゃんタイム
回 毎週水・土曜(2月4日・7日・11日を除
く)午前11時～午後2時半
同館

月潟図書館 ☎375-3001
●おはなしのじかん
回2月8日(日)午前10時半～11時
同館 乳幼児
●えほんのへや(絵本の読み語り)
回 毎週土曜(2月21日を除く) 午前
10時半～11時 同館
●月潟おはなしの会(民話語り)
回 毎月第1日曜 午前10時半～11時
同館
●赤ちゃんタイム
回 毎週日曜(2月22日を除く) 午前10
時～正午 同館

募集 **「もっと知りたい介護サービスのこと」
家族介護教室を開催します**

回2月20日(金)午後1時半～3時
内容 白根健康福祉センターなごみなみ
回 ●介護サービス事業所の紹介
特別養護老人ホーム、デイサービス、小規模多機能型居宅介護、グループホー
ム、有料老人ホームなどについて紹介します。
●高齢者向けサービスの紹介
あんしん連絡システム、訪問はり・きゅう・マッサージなどについて、サービス事業
所がサービス内容や利用方法を説明します。 ※個別相談も可
回2月13日(金)までに居宅介護支援事業所うすい ☎378-2000(受付時間:平
日午前8時半～午後5時15分) 先着30人

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

2月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です
独り暮らしや高齢者のみの世帯、認知症の高齢者が増加しています。
近所に住んでいる人にこんな異変はありませんか?



- 新聞が溜まっていて夜になっても電気がつかない
- 未開封の段ボールなどがたくさんある
- 何回も同じ話をするようになった など

地域の皆さまからのご理解や温かい見守りをお願いします!
♡日ごろからできる見守り運動♡

| | | |
|--|--|---|
| あいさつ 「おはよう・こんにちは」 まずは気軽に声を掛け合 いましょう。 | 気配り 「変わったところはない?」 さりげない気配りをしま しょう。 | 助け合い 「お互いさまの心」 ささいなことから助け合 いましょう。 |
|--|--|---|

ご近所で気になる高齢者の相談は地域包括支援センターまで!

認知症カフェ ～より道カフェかけ橋～
回2月28日(土)午後1時半～3時半
※時間内出入り自由
内容 白根健康福祉センターなごみなみ
¥300円(茶菓代) 同館 当日直接会場へ
どなたでも参加できます!
介護・認知症の専門職も参
加しているので、気軽に相
談してくださいね♪

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
など、困っていることについても気軽に相談してください。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 (対象: 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 (対象: 白根北・臼井中学校区) ☎362-1750
地域包括支援センターあじかた (対象: 月潟・味方中学校区) ☎372-5121

健康・医療 **元気でいきいきと暮らすために
「フレイルチェック」をしませんか?**

フレイルとは?
健康な状態と要介護状
態の中間のことです。フレ
イルの兆候に早めに気づき、
生活習慣を見直すことで、
進行を抑制したり健康な状
態に戻したりすることがで
きるといわれています。

健康 フレイル 要介護
前虚弱 虚弱 身体機能障害

出典:「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

気になっていませんか?
こんなこと!

「歩くのが遅くなった」「何をするにも面倒に感じ
る」「外出がおっくう」「筋力が弱くなった」など、これ
らはフレイルの前触れかもしれません。

元気度がわかる「フレイルチェック」を開催

握力や筋肉量などの測定や、質問用紙を使って日々の生活の振り返りを行い、
栄養・口腔・運動・社会性・こころのフレイルの兆候をチェックします。

| 日時 | 会場 | 受付期間 | |
|----------|----------------------|------------------|------------|
| 2月27日(金) | 13:30～ ※2時間 程度 | 月潟農村環境改善センター | 2月20日(金)まで |
| 3月5日(木) | 白根健康福祉センターなごみなみ | 2月5日(木)～26日(木) | |
| 3月13日(金) | 大通地域生活センター | 2月13日(金)～3月6日(金) | |

回65歳以上 各会場先着15人 同館 健康福祉課 ☎372-6385



《広告欄》

選挙当日に投票に行けない人は、期日前投票をしましょう。

問選挙管理委員会

☎372-16421