



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!

④2月28日(土)午前10時半から
内ひなまつりの雰囲気を楽しもう。内容はお楽しみ♪ ⑤乳幼児と保護者先着10組 ⑥同館

味方児童館 ☎201-8346

●ちびっこひなまつり会

④2月21日(土)午前10時半~11時
内ひなまつりの歌や工作を楽しもう ⑤乳幼児親子 先着20組 ⑥2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

「子どもの発達に必要な生活のポイント」

④2月12日(木)午前10時半~11時
内子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 ⑤乳幼児の保護者 ⑥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」

④2月27日(金)午前10時半~11時
内ふれあい遊びやダンスで楽しく温まろう♪ ⑤乳幼児親子 ⑥当日直接会場へ

⑦白根地区公民館 ☎372-5533



子育てオーエンジャー☆みなみ

●マリンひろば

④2月25日(水)午前10時~11時
場子育て支援センター マリンキッズ(ガデリユス・いぶき保育園併設)
内絵本の読み聞かせと紙芝居 ⑤乳幼児と保護者 先着5組 ⑥2月24日(火)までに同センター ☎362-3355

●にやんこの手 パパサロン

④3月1日(日)午前10時半~11時半
場白根北児童館 内「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 ⑤年長児と父親(母親も可) 先着15組 ⑥同館 ☎379-1260

子育てひろばモモ

④①2月10日②24日(火)午前10時~11時半 場白根学習館 内①自由遊び&足形ペったん(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 ⑤乳幼児と保護者 ⑥同日直接会場へ ⑦白根地区公民館 ☎372-5533



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

④2月15日(日)午後2時から
場白根学習館 内テーマ:良寛 ⑥同日直接会場へ

●おはなしのじかん

④毎週土曜(2月7日を除く)①午後2時②午後2時半
場白根図書館 ⑤赤ちゃんタイム
④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
場同館

月潟図書館 ☎375-3001

●おはなしのじかん

④2月8日(日)午前10時半~11時
場同館 ⑤乳幼児 ⑥えほんのへや(絵本の読み語り)
④毎週土曜(2月21日を除く) 午前10時半~11時 場同館 ⑤月潟おはなしの会(民話語り)
④毎月第1日曜 午前10時半~11時 場同館 ⑥赤ちゃんタイム
④毎週日曜(2月22日を除く) 午前10時~正午 場同館

「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

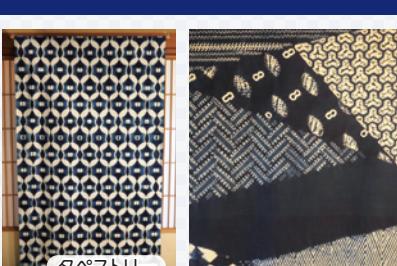
④2月20日(金)午後1時半~3時
場白根健康福祉センターなごみなみ
内 ●介護サービス事業所の紹介

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
④2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

老人ホームの申し込みはどうやるの?

グループホームってどんなところ?

費用は?



《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よう。

問 選挙管理委員会

372-16421

みなみ風

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?



洗濯物が何日も外に出しっぱなし



見慣れない人が出入りしている



天気や季節に合わない格好や不自然な時間に歩いている

●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。

認知症カフェ ~より道カフェかけ橋~

④2月28日(土)午後1時半~3時半

※時間内出入り自由

場白根健康福祉センターなごみなみ

¥300円(茶菓代) ⑥同日直接会場へ

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

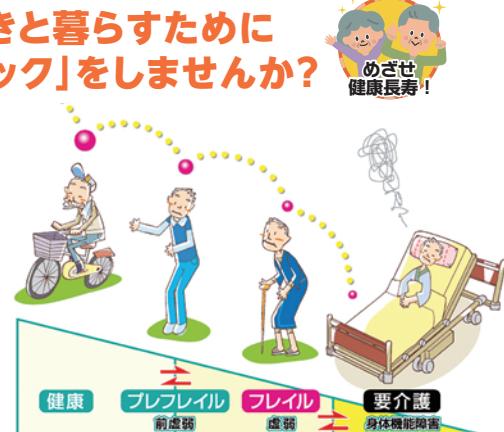
地域包括支援センターしろね北(対象:白根北・臼井中学校区) ☎362-1750

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

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ます。



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)
「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~	月潟農村環境改善センター	2月20日(金)まで
3月5日(木) ※2時間程度	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)

④65歳以上 各会場先着15人 ⑥同日直接会場へ ☎372-6385