

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑩

シニアの皆さん、将来の自分はどのようにありたいですか？
多くの方が『介護が必要とならず、住み慣れた地域で元気に暮らしたい』
とお思いなのではないでしょうか？



R4年度の吉川地区の65歳以上の要介護認定率 **吉川地区 19.2%** **三木市全体 17.6%**

要介護度の判定は自立・要支援1～2・要介護1～5の7つに分かれます。

- 自立 支援が必要ない状態
 - 要支援1～2 日常生活の基本的なことは自分でできるが部分的な支援が必要な状態。
適切なサポートがあれば要介護になることを防ぐことができる。
 - 要介護1～5 日常生活全般で誰かの介護が必要な状態。
認知機能の低下があれば要介護となることが多い
- 自立と要支援であれば適切な支援で要介護を予防できます。



高齢による衰弱

関節の病気

脳血管疾患

要支援・要介護になる原因

骨折・転倒

認知症

いつまでも健康的に楽しく生活するために
『積極的に社会参加』『運動習慣をもつ』
『栄養価の高い食事を食べる』



地域包括支援センターとは？

地域で暮らす高齢者を介護・医療・保健・福祉など
様々な側面から支援するための相談窓口です。
ご相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。
地域包括支援センター 吉川サブセンター
☎ 72-2222

【健康運動講習会 大好評開催中！】

お正月太りは気になりませんか？

楽しく体を動かし健康管理を始めましょう♪

無料

＜初参加の方＞

1月16日（火）

2月13日（火）

＜経験者の方＞

1月30日（火）

2月27日（火）

10時～11時30分

吉川健康福祉センター
トレーニングルームにて

【問い合わせ・申し込み先】
72-2210（健康福祉課）



成人保健相談のご案内

1月10日（水）

受付時間：14時～15時30分

【内容】医師・保健師・栄養士による健康相談
血圧測定・尿検査・血液検査など
健診結果もぜひお持ちください！

※血液検査のみ ￥1,000必要・要予約

【問合せ先】72-2210（健康福祉課）



*・*小松菜と豆腐の卵とじ*・*

材料(3～4人分)

小松菜	100g	サラダ油	大さじ1/2
木綿豆腐	150g	しょう油	大さじ1/2
ツナ缶	1/2缶	みりん	大さじ1/2
卵	2個		

【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、レンジ(500w)に2分かけて水気をきって粗くつぶす。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を入れて軽く焼き色がついたら、小松菜を加えて炒める。
- ④ 小松菜がしんなりしてきたら、しょう油とみりん、ツナ缶の順に加えて、
- ⑤ ④に溶き卵を加えて、卵とじにする。

レシピ提供：いずみ会

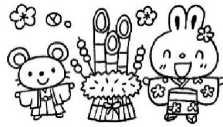
☆ 1人分(3人分に分けた場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
148kcal	14.3g	14.1g	0.7g

令和 6 年 1 月

児童センター・ 吉川児童館だより

あけまして
おめでとうございます



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)
開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時まで、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)
開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

◆申込方法◆

1/4 より専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「あつまれ Kids」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センター、吉川児童館までお問い合わせください。



2 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	2/6 (火)	わらべうたベビーマッサージ	保健師
2	6～9 か月	2/20 (火)	はじめてのひなまつり	保健師
3	10～12 か月	2/27 (火)	はじめてのひなまつり	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時 間 午前 10 時～11 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 乳児とその保護者 10 組程度 (先着順)
持 物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

あつまれ Kids「肉まん作り」

要申込

日 時 2 月 24 日 (土)
午前 10 時～11 時 30 分
場 所 吉川健康福祉センター (栄養指導室)
対 象 小学生 (三木市内の方優先)
内 容 肉まん作りを楽しむ
講 師 いずみ会
締 切 1 月 28 日 (日)
参加費 400 円
定 員 12 名
持 物 エプロン、三角巾、飲料、タオル
肉まんを入れるタッパー



肉まん作り

親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた！」(BP1)

要申込

日 時 2 月 29 日～3 月 21 日
(毎週木曜日、全 4 回)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 初日に生後 2～5 か月の乳児と母親
(第 1 子に限る) 先着 10 組
内 容 親子の絆づくり・子育ての
仲間づくり、少し先を見通し
た子育ての知識を得る。
費 用 テキスト代 1,100 円
申 込 児童センター窓口、電話
またはインターネット
締 切 2 月 21 日 (水)

2/1 より
受付開始



BP1 プログラム

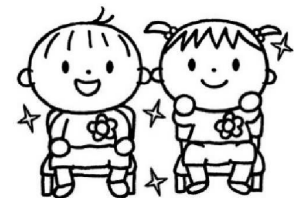
令和 6 年度 吉川児童館 クラス制キャラバン(通年制)参加者募集

「なかよしひろば」… 2 歳児以上の未就園児と保護者

対 象：平成 30 年 4 月 2 日～令和 4 年 4 月 1 日生まれの未就園児と保護者
日 程：原則第 2・4 木曜日
時 間：午前 10 時～11 時 30 分
内 容：自由あそび・季節のあそび・音楽あそび・製作・子育て相談など
参加費：400 円/期 (全 3 期) (4 月、8 月、12 月に集金します。)
定 員：16 組

「ぐんぐんひろば」… 1 歳児の未就園児と保護者

対 象：令和 4 年 4 月 2 日～令和 5 年 4 月 1 日生まれの未就園児と保護者
日 程：原則 第 1 水曜日
時 間：午前 10 時～11 時 30 分
内 容：自由あそび・親子ふれあひあそび・リズムあそび・季節のあそび
子育て相談など
参加費：300 円/期 (全 3 期) (4 月、8 月、12 月に集金します。)
定 員：12 組



2 月から受付開始

詳細は 2 月公開予定の
ホームページをご覧ください

※児童センターは申込不要の年齢別子育てキャラバンの開催を予定しています。

三木市社会福祉協議会

よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

三木市高齢者ファミリーサポートセンター協力会員募集

三木市高齢者ファミリーサポートセンターでは、`日常生活を手助けしてほしい高齢者（依頼会員）`と`できる範囲で手助けしたい方（協力会員）`がお互いに会員登録し、支え合う活動を行っています。この度、事業の説明会を開催し、高齢者ファミリーサポートセンターの現状、利用方法、活動内容等を説明します。説明会終了後、できる範囲で誰かのチカラになりたいという方を対象に協力会員養成講座を開催します。

まずは、高齢者ファミリーサポートセンターを知るきっかけとして気軽にご参加ください。

～事業説明会及び協力会員養成講座～

日程	時間	内容	会場
令和6年 2月22日（木）	14：00～15：00	事業説明会	吉川町公民館
	15：00～16：00	協力会員養成講座	（吉川町吉安246）

■事前申込制（定員15名）

参加をご希望の方は下記まで申してください。

上記日程に合わない場合は、ご相談ください。

団体、個別でも対応いたします。



～協力会員募集～

■協力会員の対象者 三木市内在住の16歳以上で、「高齢者の暮らしを支えたい」という思いのある方

■活動内容 ①家事援助（掃除・買い物・洗濯・調理）

②家事援助以外（庭の草引き、病院の付添等）

■活動報酬 1時間あたり500円（活動後、依頼会員から直接受け取り）

「協力会員の活動を試みたい」をお考えの方は、下記の間合せ・申込先へ電話をお願いします。

間合せ・申込先

三木市高齢者ファミリーサポートセンター

〒673-0413 三木市大塚1丁目6番40号

（総合保健福祉センター2階 三木市社会福祉協議会内）

電話：0794-83-7300 FAX：0794-86-0860

詳しくは
こちらから↓





吉川健康福祉センターの行事予定【令和6年1月】



イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	1月 4日(木) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	1月 10日(水)・19日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	1月 25日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	1月 11日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

★★ 休館のお知らせ ★★

12月29日(金曜日)から1月3日(水曜日)まで、
年末年始のため全館休館となります。
1月4日(木曜日)から通常通りご利用いただけます。

「頭の健康チェック」とは？

- *タッチパネルを用いて記憶力をチェックします。
- *チェックは20分程度。
- *ゲーム感覚でお楽しみいただけます。
- *結果説明、健康相談もあわせて行います。
- *要予約！まずはお電話ください(☎72-2222)



《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日程	内容
こころのケア相談	1月25日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等

・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。
・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。

☎予約・問い合わせ先 ☎0795-42-9367(地域保健課 加東市社字西柿1075-2)



健康プールレッスン タイムテーブル

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用

大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円

*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。

*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。

【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


★トレーニングルームにおけるレッスン★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45
② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料で
ご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課
(Tel:72-2210) までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所 (吉川健康福祉センター) 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション		☎ 72-2940 FAX 76-2244
三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361	