

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報①

一般的に歳を重ねると筋肉量が減ってきます。けれども、歳だからと諦めることはありません。高齢者でもトレーニングすることによって、筋肉量が増え、筋力が上がることがわかっています。運動が大切だと思っても、何をしていたらいいかわからないという方は、ぜひ地域のみっきい☆いきいき体操に参加してみませんか？



みっきい☆いきいき体操参加率

みっきい☆いきいき体操とは？

| | | |
|-------|------------|----------|
| 三木市全体 | 高齢化率 35.4% | 参加率 7.2% |
| 吉川地区 | 高齢化率 38.0% | 参加率 4.2% |
| ○吉川地区 | 高齢化率 44.8% | 参加率 9.3% |

日常生活に必要な筋力・体の動き・バランスを身につけることを目的として考えられた体操です。市内の体操自主教室は123教室あります。教室への参加・見学を希望される方は、介護保険課までお問合せ下さい。

三木市介護保険課介護予防係 TEL 82-2000

実施場所と実施曜日

| | |
|--------------------|----------------|
| ◆みなぎ台東集会所 (月・AM) | ◆○吉川公民館 (月・AM) |
| ◆吉川健康福祉センター (水・AM) | ◆○吉川公民館 (火・AM) |
| ◆古市公民館 (火・AM) | ◆大島公民館 (金・AM) |
| ◆福井公民館 (第1・第3火・AM) | |
| ◆稲田公民館 (月・AM) | |
| ◆富岡公民館 (月・AM) | |
| ◆古川公民館 (金・AM) | |

※体操教室の新規の立ち上げも支援しています。詳細は介護予防係までお問い合わせください。



みっきい☆健康ミニフェスタ in吉川

健康づくり推進委員会共催

いくつになっても健康に過ごしたい！
健康づくりのためにできることを一緒に考えませんか？
様々なブースをご用意してお待ちしております♪

健康チェックコーナー

(血管年齢測定・動体視力測定など)

気軽に健康相談コーナー

(自律神経チェック・お薬相談など)

知ろう！応急手当コーナー

(AEDの使い方、応急処置クイズなど)

チャレンジ！体力測定コーナー

(ロコモチェック、運動アドバイスなど)

いろいろ情報コーナー

(みっきい☆健康アプリの紹介など)

日時：令和6年3月2日(土) 13時～16時

場所：吉川健康福祉センター

成人保健相談のご案内

2月14日(水) 受付時間14時～15時30分

※血液検査のみ ¥1,000必要・要予約

【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！

【問い合わせ・申し込み先】

72-2210 (健康福祉課)



*・*ほうれん草ののり酢和え*・*

レシピ提供：いずみ会

材料(4人分)

| | | | |
|-------|------|------|-----------|
| ほうれん草 | 200g | 砂糖 | 小さじ 2 |
| 焼きのり | 1枚 | 酢 | 大さじ 1 1/3 |
| | | しょう油 | 小さじ 1 1/3 |

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、3cmぐらいの長さに切る。
- ② 砂糖、酢、しょう油を合わせ、ほうれん草と細かくちぎった焼きのりを和える。
※食べる直前に和える。

☆ 1人分

| | | | |
|--------|-------|------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 19kcal | 2.0g | 0.1g | 0.3g |



令和6年2月

児童センター・ 吉川児童館だより



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時までは、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◆

専用2次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住まいの方優先となります。なお「母親リフレッシュ教室」「ファミリーDay」「チャレンジKids」「イクメンサポートセミナー」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までお問い合わせください。

要申込・先着順

3月のあかちゃんあつまれ1・2・3

| | 対象※ | 日程 | 内容 | 相談員 |
|---|---------|---------|---------------|-----|
| 1 | 5か月まで | 3/5(火) | たのしい ひなまつり | 保健師 |
| 2 | 6～9か月 | 3/19(火) | ベビーヨガ | 保健師 |
| 3 | 10～12か月 | 3/26(火) | リズムあそび | 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
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ



ファミリーDay 「おとのコンサート♪」

要申込

日時 3月17日(日)
午前10時30分～11時30分
場所 児童センター
対象 子どもとその家族
講師 なおちゃん(SHOSAPO)
内容 親子でうたや音楽、バルーン
パフォーマンスを楽しむ
定員 40組
締切 2月25日(日)



おとのコンサート

母親リフレッシュ教室 「フォトスクラップ」

要申込

日時 3月12日(火)
午前10時～11時30分
場所 教育センター 大研修室
対象 子育て中の母親
費用 300円
内容 可愛いお子様の写真をフォトスクラップ
にします
定員 16名
締切 2月25日(日)
持ち物 子どもの写真(10枚程度)
託児 1歳以上



フォトスクラップ

チャレンジKids 「体幹トレーニング」

要申込

日時 3月28日(木)
午前10時～11時50分
場所 児童センター
対象 市内在住の小学生
講師 濱野 さえ子さん
内容 地域の小学生とふれあいながら体幹を
鍛えよう
定員 20名
締切 2月25日(日)
持ち物 汗拭きタオル、飲料、動きやすい服装



体幹トレーニング

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

「イクメンサポートセミナー」

ママがヨガをしている間に…

要申込



パパと一緒に作っちゃおう!

日時 3月3日(日) 午前9時30分～12時30分
場所 三木市総合保健福祉センター 栄養指導室他
対象 小学生のお子さんとパパ・ママ(父子のみの参加も可)
講師 調理指導 ファザーリングジャパン関西 ヨガインストラクター 五百蔵 夕陽さん
費用 大人600円/1名 子ども500円/1名
内容 ママがヨガをしている間にパパと子どもでハンバーガーを作り、完成したらみんなで食べる
定員 10組(申込多数の時は抽選)
締切 2月19日(日)
持ち物 調理 エプロン、三角巾、タオル、飲料、上履き
ヨガ 動きやすい服装(更衣室あり)、タオル、飲料、上履き
託児 生後3か月～未就学のお子さん(先着10名、会場都合により条件あり)



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

日常生活自立支援事業の紹介

「住み慣れたところで暮らし続けたい。でも、最近家に届く郵便物を見ても何が何だかわからない。」
「どうやったら介護保険サービスを使えるんだろう。」「お金をうまく使えない、使いすぎてしまう。」
など、高齢や障がいによって、いろいろな手続きができなくなったり、通帳や年金証書などをどこに置いたか忘れてしまうという方がおられます。

そのような方々が、「自分で決める」ことをサポートしている事業が、「日常生活自立支援事業」です。

※日常生活自立支援事業は、兵庫県社会福祉協議会から受託し、三木市社会福祉協議会が支援を行っています。

利用対象者・利用料（2024.2.1現在）

【利用対象者】

- ◇在宅で生活している方
（グループホーム・ケアハウス入居の方を含む）
- ◇判断能力に不安のある方
（認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者等）
- ◇本事業の契約内容を理解できる方

【利用料】

- ◇1,000円/1時間

利用するには

◇利用には契約が必要となります。

相談・受付後すぐに「契約」はできません。面接の中で、利用意思の確認、生活状況の把握、支援の内容調整などを聞きとりします。

「契約」までの訪問回数は通常4回～5回、1～2か月くらいの期間が必要です。

支援内容

【福祉サービスの利用援助】

福祉サービスを利用したい時に相談を受けたり、わからないことを説明し、利用できるように手続きのお手伝いをします。

また、福祉サービスの苦情の相談を受け、窓口につなぐなど解決のお手伝いをします。

【日常的な金銭管理サービス】

毎日の生活に必要なお金を金融機関で出し入れしたり、公共料金や病院の受診料、家賃などのお支払いをします。

また、送られてくる郵便物を確認し、手続きが必要な時はそのお手伝いをします。

【書類等の預かりサービス】

通帳や公的書類などの自己管理に不安がある場合に預かることができます。

※50万円以上の価値があるものや価値の変動するものは預かることはできません。



まずは、電話でご相談下さい。

問合せ・申込先

三木市社会福祉協議会 相談支援課 権利擁護デスク

〒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：0794-86-0889 FAX：0794-86-0860

| イベント・事業名(連絡先☎) | 日時 | 会場等 |
|-------------------|-----------------------------|------------|
| 市民ふくし相談(72-2940) | 2月 5日(月) 13:30~16:00 | 1階 あい愛プラザ |
| 障がい者福祉相談 | 2月 7日(水)・16日(金) 14:00~16:00 | 1階 相談室 |
| 頭の健康チェック(72-2222) | 2月 22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 | 2月 8日(木) 14:00~15:30 | 吉川町公民館 |

休館のお知らせ
 2月11日(日)、12日(月)、23日(金)は、
 祝日のため全館休館となります。



使用料改定のお知らせ
 貸室の使用料を改定します。
 トレーニングルームが有料となります。
 詳しくは下記までお問い合わせください。
 【問合せ先】72-2210(健康福祉課)

令和6年
4/1~

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

| 事業名 | 日程 | 内容 |
|----------|-----------|---|
| 依存症相談 | 2月 14日(水) | アルコールや薬物、ギャンブルなどを自分の意志でやめられない等 |
| こころのケア相談 | 2月 22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・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



健康フールレッスン 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!!

(※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) までお気軽にお問い合わせ下さい♪



| 吉川支所(吉川健康福祉センター) | 三木市吉川支所 | 市民生活課 | ☎ 72-0180 FAX 72-1680 |
|------------------------------|---------------|--------------------------------|---|
| 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 | | 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 | 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 | ☎・FAX 72-2220 ☎ 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 |