



高齢者が元気でいきいきと過ごすために 「火曜体操教室」

問合せ／健康づくり課 (978-7100)

年齢を重ねても仲間と元気でいきいきと過ごすために、効果的に体力・筋力・運動機能の維持・向上を目指すコースです。

○日時

4月23日～2020年3月24日までの指定する火曜日（全30回）

前半クラス：9時20分～10時20分

後半クラス：10時50分～11時50分

※クラスの途中変更は不可

○場所

函南町体育館

○対象

町内在住の65歳以上で医師から運動制限をされていない人、要介護認定を受けていない人

○募集人数

各クラス80人

○受講料

3,000円（初回徴収、返納不可、スポーツ安全保険料を含む）

○内容

有酸素運動、ボールを使ったストレッチなど大腰筋の強化のための筋力トレーニング、転倒予防やうつ、認知症予防に効果的なプログラム

○持ち物

バスタオル、体育館シューズ、飲み物を持参し、運動できる服装でお越しください。

○その他

体調が優れない場合は受講をご遠慮いただくことがあります。参加できるのは、火曜体操教室・からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。

○申込み

4月1日（月）までに申込用紙に記入し、健康づくり課へ提出してください。用紙は健康づくり課にあります。



メタボリックシンドロームの予防に 「からだスッキリ教室」

問合せ／健康づくり課 (978-7100)

脳卒中や糖尿病など重篤な疾病につながるメタボリックシンドロームを予防するために、体脂肪燃焼・筋力を強化していくコースです。

○日時

4月26日～2020年3月13日までの指定する金曜日（全30回）

前半クラス：9時20分～10時20分

後半クラス：10時50分～11時50分

※クラスの途中変更は不可

○場所

函南町体育館

○対象

町内在住の74歳以下で医師から運動制限をされていない人、要介護認定を受けていない人

○募集人数

各クラス80人

○受講料

3,000円（初回徴収、返納不可、スポーツ安全保険料を含む）

○内容

有酸素運動、ボールを使ったストレッチ、筋力トレーニングなど脂肪を燃焼し、筋力をつけるプログラム

○持ち物

バスタオル、体育館シューズ、飲み物を持参し、運動できる服装でお越しください。

○その他

体調が優れない場合は受講をご遠慮いただくことがあります。参加できるのは、火曜体操教室・からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。

○申込み

4月1日（月）までに申込用紙に記入し、健康づくり課へ提出してください。用紙は健康づくり課にあります。

ふじのくに少子化突破戦略事業 「ベビーキッズ・スペースパーク」整備事業費補助金交付

問合せ／子育て支援課 (979-8133)

子連れの皆さんの外出をしやすくするため、おむつ替え台や授乳室、キッズスペースとして遊具などの整備をしてくれる町内の事業所に、補助金を交付します。詳細はお問い合わせください。

○対象事業

- ・おむつ替えをできる場所・設備の工事
- ・授乳室の整備
- ・トイレにベビーチェアなどの乳児を座らせる設備の工事
- ・保護者が施設利用時に無理なく待てるように設置する遊具など

○実施期限

2020年3月13日（金）まで

○助成金額

経費の2分の1以内（限度額：30万円）

○これまでの実施状況



▲キッズスペース（ダイハツ三島函南店）



▲親子カート（マックスバリュ函南店）

地域で支え合い、住み慣れた場所で最期まで自分らしく暮らすために ～函南町地域包括ケアシステム 構築に向けた取り組み 33～

問合せ／社会福祉協議会 (978-9288)

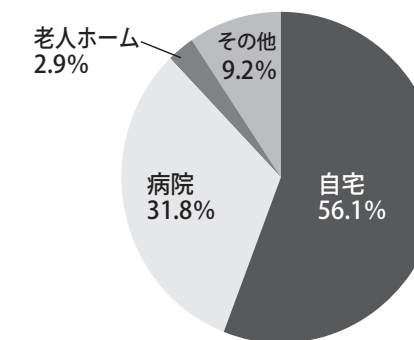
あなたはどこで誰と最期を迎えたいですか？

春は門出のシーズンです。家族が離れるとき、集まるときは、自分自身や親の最期について話し合ういい機会です。「その時」は突然やってきます。高齢化に伴い、最期まで病院に長期入院はできなくなってきました。最期まで自分らしく生きるためには備えが必要です。

町では、住み慣れた場所で、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパー、薬剤師、歯科医師、歯科衛生士、ご近所やご家族の力を借りて、自分らしい人生をまっとうできる地域包括ケアシステムの構築をめざしています。

地域包括支援センターでは、在宅医療・介護連携相談員が相談に対応したり、出前講座を開催していますのでお気軽にご相談ください。

要介護認定のない65歳以上の町民585人に聞いた、余命6か月と知って療養したい場所（H28）



【参考文献】

- 「家族を家で看取る本」 村松静子著（主婦の友社）
- 「上野千鶴子が聞く小笠原先生、ひとりで家で死ぬますか？」 上野千鶴子・小笠原文雄著（朝日新聞社）
- 「平穏死 10の条件」 長尾和宏著（ブックマン社）
- 函南町地域の支えあいガイドブック P21「もしものときに備えて大切な人と話し合いたい10のこと」（函南町ホームページ）