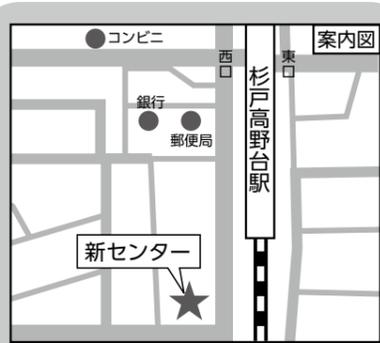


西地区に地域包括支援センターが開設しました

問合せ 高齢介護課
地域包括支援センター担当 内線302

4月1日(月)より、地域包括支援センターが西地区に新たに開設され、町内3か所体制となりました。
地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活できるように支援をするための拠点です。
介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関する様々な支援を行っておりますので、お気軽にご相談ください。



新規開設地域包括支援センターの概要

名称 杉戸町J M A 地域包括支援センター
所在地 高野台南1-1-9 高野台ピージビル1階
☎ (37) 0002
委託先法人 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

地域包括支援センターの担当地区

■3月31日(日)まで

名称	所在地	電話番号	担当地区
杉戸町すぎと地域包括支援センター	清地2-9-29	☎ (36) 2620	西・中央地区
杉戸町良宝園地域包括支援センター	才羽2108-1	☎ (38) 1120	東・泉・南地区



■4月1日(月)から

名称	所在地	電話番号	担当地区
杉戸町J M A 地域包括支援センター	高野台南1-1-9 高野台ピージビル1階	☎ (37) 0002	西地区
杉戸町すぎと地域包括支援センター	清地2-9-29	☎ (36) 2620	中央地区
杉戸町良宝園地域包括支援センター	才羽2108-1	☎ (38) 1120	東・泉・南地区

※杉戸町良宝園地域包括支援センターの担当地区に変更はありません。

パブリックコメントを実施します

皆様のご意見をお寄せください。

次期町内巡回バス運行計画 (素案)

新元号2年度(2020年度)から5年間の町内巡回バスの運行計画の素案です。

実施期間 4月1日(月)～5月7日(火)
閲覧場所 住民協働窓口、行政情報コーナー(本庁舎1階)、すぎとピア、各公民館、生涯学習センター、エコ・スポいずみ、深輪産業団地地区センター、高野農村センター(閉庁時間帯、閉館日を除く)
※町ホームページからもご覧いただけます。

ご意見の提出方法

- 上記閲覧場所に備え付けの「意見提出用紙」にご記入のうえ、氏名・住所・電話番号を明記して、直接意見回収箱に投函してください。
 - 郵送・FAX・電子メールの場合には、各提出先へご提出ください。
 - 町ホームページによるパブリックコメント受付フォーム(QRコード)からもお寄せいただけます。
- ※電話等による口頭でのご意見はお受けできませんので、ご了承ください。



ご意見の取り扱い

- ご意見は必要に応じて反映させていただきます。
- ご意見の個別回答や書類等の返却はしませんのでご了承ください。
- 意見募集結果の公表に際し、ご意見の内容以外(氏名・住所・電話番号)は公表しません。

提出先・問合せ 〒345-8502 杉戸町清地2-9-29 杉戸町役場 住民協働課 住民協働担当 内線283
FAX (33) 4550、電子メール: juminkyodo@town.sugito.lg.jp

地域の「げんき」の発信源になってみませんか? げんきSUGI体操サポーター 養成講座(前期)受講者募集

申込・問合せ 高齢介護課
すぎと地域包括支援センター ☎ (36) 2620

近くで・みんなと・効果のある「げんきSUGI体操」をあなたの地域でも始めませんか? 「げんきSUGI体操」を地域で普及していただく「げんきSUGI体操サポーター」の養成講座を実施します。理学療法士がわかりやすく指導します。

場所 泉公民館 研修室(宮前37-1)
時間 13時30分～15時30分
対象 ①町内在住(男女不問)で、介護予防に関心のある方
②げんきSUGI体操立ち上げを検討しているグループ
定員 30名程度
費用 無料
持ち物 タオル・飲み物・筆記用具
服装 運動しやすい服装
申込 5月10日(金)までに、担当窓口もしくは電話

講座の日程(各日金曜日・全8回コース)

日程	内容
1 5月31日	オリエンテーション・介護予防の必要性
2 6月7日	介護予防の効果・体力測定(1回目)
3 6月14日	講義・実技・グループワーク①
4 6月21日	講義・実技・グループワーク②
5 6月28日	先輩サポーターとの交流・グループワーク③
6 7月5日	講義・実技・グループワーク④
7 7月12日	体力測定(2回目)・グループワーク⑤
8 7月19日	体力測定の結果報告・まとめ・修了式

杉戸町内19グループ、約400人が取り組んでいます! げんきSUGI体操サポーターが語る げんきSUGI体操のひ・み・つ

げんきSUGI体操は、重さを変えられる重錘バンドを使った体操です。自分の体力や体調に合わせて重りの数を調節でき、6種類の簡単な体操で、足・腰・腕等の筋力を鍛えることができます。週1回の体操なので、自分のペースに合わせてのんびり参加できます。また、地域の集会所等で行うので、気軽に徒歩で通えるのも魅力的! 要介護の方も楽しく参加しています。



外側
内側
重錘バンド
おもり1本200g×6本

- ひろく
- みんなと
- つながりあう活動です



サポーター歴2年
大字杉戸 いきがいサロンの皆さん

一緒に始めてみませんか?

「まいにち体操教室(前期)」 参加者募集

申込・問合せ 高齢介護課
すぎと地域包括支援センター ☎ (36) 2620

自宅でできる体操を中心に、簡単な体力測定や栄養、お口のケア、認知症予防についての講話などを行います。

対象 町内在住の65歳以上の方(医師による運動制限のない方)
※当日の体調チェックの結果、体操教室に参加できない場合があります。
※60～64歳の方も各会場3名程度参加できます。
内容 座ったままできる体操や簡単な体力測定、介護予防に関する講話など
定員 西公民館、すぎとピア/各コース50名
深輪産業団地地区センター/各コース40名(定員を超えた場合は抽選)
費用 無料
申込 4月22日(月)～26日(金)までに、高齢介護課地域包括支援センター窓口または電話。
※1名につき1コースのみの申込で、平成30年度まいにち体操教室(後期)に参加していない方が優先です。また、グループでお申込みいただいてもご希望に沿えない場合があります。

開催日程(全14回) ※すぎとピアのみ改修工事のため全13回

場所	曜日	コース	時間	予定日
西公民館 多目的ホール	月曜日	午前	10時～11時30分	6月3・10・17・24日 7月1・8・16・22日 8月5・19日 9月2・9・17・24日 ※7月16日、 9月17日・24日は(火)
		午後	13時30分～15時	
すぎとピア 多目的ホール	水曜日	午前	10時～11時30分	6月5・12・19・26日 7月3・10・17・24・31日
		午後	13時30分～15時	8月7・16・21・28日 ※8月16日のみ(金)
深輪産業団地 地区センター 会議室1・2	木曜日	午前	10時～11時30分	6月6・13・20・27日 7月4・11・18・25日
		午後	13時30分～15時	8月8・22日 9月5・12・19・26日