

高齢者相談支援センターだより

No2. 令和7年3月末発行

寒さも和らぎ、春が近づいてきていますね。

辰野町は、冬の寒さが厳しく、冬の間活動が低下する高齢者の方が多くいらっしゃいます。いつの間にか体力・筋力が低下し、春先にいつも通り動いたら転倒してしまった、腰や膝を痛めてしまった…と言う方も少なくありません。

まずは、自身の運動機能は大丈夫かチェックをしてみましょう！！

運動機能チェック

- ☐ 階段を手すりや壁をつたってのぼっている
- ☐ 椅子に座った状態から机や膝等につかまって立ち上がる
- ☐ 15分位続けて歩けない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が大きい



3つ以上✓がついた方は、運動器の機能が低下している可能性が…

でも、諦める必要はありません。
体力・筋力は何歳になっても改善します！



高齢者相談支援センターでは、高齢者の方が元気を維持・向上できるための事業を展開しています。今回は、町で行っているリハビリ教室をご案内します！

リハビリ教室のご案内

リハビリ教室とは？

リハビリ教室は、リハビリの専門職による短期集中の運動指導を行う全12回の教室で、町内3会場で実施中。1回2時間。

65歳以上の方で上の運動機能チェックで3つ以上✓がついた方が対象となります。1回200円（1割負担の方）です。



裏面でこれまで利用した方の感想等をチェック！

どんなことをするの？

あなたの痛みの原因となっている部分に対する運動のご提案をします。全12回の教室で、リハビリ専門職から提案される運動をマスターしてもらうことを目標としています。1回あたり5名を定員としているため、個別対応の時間もあります！

利用した方からの感想



利用するには？

リハビリ教室の利用を希望する場合は、申請書を書いていただいたり、ご本人に合わせたケアプランの交付を受ける必要があるため、下記の高齢者相談支援センターまでご連絡下さい。

NEWS

オレンジカフェ再開のご案内

認知症の方やその家族、その他認知症に関心のある方が気軽に集まり、交流し楽しむ場として実施している『オレンジカフェ』。

新型コロナウイルス感染症拡大後は、感染対策を行いつつ3ヶ所実施していましたが、令和7年度から2ヶ所が再開します！！

令和7年度 第1回目のオレンジカフェの日程をお知らせしますので、ご興味のある方はご参加ください。

4月9日(水)

10:00～12:00

会場：茶の間

担当：辰野町社協

TEL：41-4500

4月11日(金)

10:00～12:00

会場：あさひヶ丘

担当：NPO法人あかり

TEL：41-5256

4月26日(土)

13:30～15:30

会場：みどり

担当：生協辰野支部みどり

TEL：090-2404-5886

(代表：吉田)

4月18日(金)

10:00～12:00

会場：福寿苑

担当：社会福祉法人平成会

TEL：43-3200

再 開

6月14日(土)予定

10:00～12:00

会場：きりとう1階

担当：富士見高原医療福祉センター

TEL：46-2041



高齢者相談支援センター
TEL：0266-41-1111

辰野町役場
(内線2125

保健福祉課内
2126 2127)