

親子のひろば「ぽけっと」

「赤ちゃんひろば」が
リニューアル!!

お子さんの成長を見守り、気持ちをそっと受けとめる場所「ぽけっと」。
ここでのひとときが、親子に小さなワクワクを届けます。

対 象:0~3歳の親子 定 員:先着12組

費 用:1回200円

場 所:滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間:10:00~11:15(受付9:45~)

申 込:電話・窓口・QRコードより(申込日の朝9:00~)



開催日(申込日)	内容
9月16日 (7月15日)	リトミック
10月21日 (9月16日)	親子英語
*毎月第3水曜日 (8月は、お休み)	

ママのためのピラティス ~産後ケア~

産後の身体を整えるピラティス。体幹を鍛えて肩こり・腰痛を軽減し、赤ちゃん連れでも安心のリフレッシュ講座です。

対 象:0歳児のお子さんがあるママ

定 員:先着10組 費 用:1回300円

場 所:滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間:10:00~11:00(受付9:45~)

申 込:電話・窓口・QRコードより(申込日の朝9:00~)



開催日	(申込日)
9月8日	(7月14日)
10月13日	(9月8日)
*毎月第2火曜日 (8月は、お休み)	

ママとベビーの体操 ピよぴよ

ベビーケアと3B体操で、親子で体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。初めてでも無理なく参加できます。

対 象:0歳児1歳児とそのママ



定 員:先着10組 費 用:1回300円

場 所:滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間:10:00~11:30(受付9:45~)

申 込:電話・窓口・QRコードより(申込日の朝9:00~)



開催日	(申込日)
9月22日	(7月28日)
10月27日	(9月22日)
*毎月第4火曜日 (8月は、お休み)	

健康セミナー

滝頭地域ケアプラザ協力医今井醫院今井那美院長による講話。今回のテーマは「季節の感染症」についてです。

日 時:10月28日(水)

14:00~15:00(受付13:45~)

対 象:地域の方どなたでも

定 員:先着25名

参加費:無料

申込日:9月25日(金)~電話・窓口にて



和みカフェ

認知症の方とご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアと一緒に楽しみましょう。

日 時:9月19日(土)

14:00~15:30(受付13:45~)

対 象:認知症の方とご家族

定 員:先着8組

参加費:1人300円(お茶、お菓子代)

申 込:開催の1週間前までに電話・窓口にて



もしもの時に大切な人を守るために ~応急手当とAED体験講座~

いざという時に慌てずに行う応急手当、救急車を呼ぶ時のポイント、AEDについてなど、救急の講師から学びましょう。

日 時:9月29日(火)

10:00~11:30(受付9:45~)

対 象:地域の方どなたでも

定 員:先着16名

参加費:無料

申込日:8月27日(木)~電話・窓口にて

介護者のつどい

介護者同士で日ごろの悩みや思いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りませんか?

日 時:7月24日(金)・8月26日(水)

9月25日(金) 13:30~15:00

対 象:現在、介護されている方

定 員:先着6名

参加費:100円(お茶代)

申 込:随時、受付中



第79回 健康セミナー 令和8年5月27日(水)実施

<生活習慣病について> 今井醫院 今井那美院長

今日の一步が、
明日の健康寿命を
延ばします



生活習慣病とは、食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に関与する疾患群です。がんや心疾患、脳血管疾患などが含まれますが、生活習慣だけでなく遺伝的要因など複数の要因が影響します。日本人の死因は半数以上を生活習慣病が占めています。

心疾患や脳血管疾患は動脈硬化が要因となる病気です。お腹周りに脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に高血圧や高血糖、脂質異常が複数重なった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させるため、注意が必要です。

これらの状態は初期の自覚症状がほとんどありません。「元気だから大丈夫」と過信せず、毎年の特健診などを定期的に受診し、自分の健康状態を正しく把握することが早期発見への第一歩です。

また、国民の2人に1人がかかるとされる「がん」も、早期発見・早期治療が大切です。がんは食生活や飲酒、喫煙、睡眠といった普段の生活スタイルが大きく影響しています。がん検診によって早期がんを見つけることができれば、80%から90%以上治るがんもあります。特に働き盛りの女性の罹患率は同世代の男性を大きく上回るため、定期的ながん検診の受診が不可欠です。

いつまでも健やかな生活を送るため、生活習慣を改善する4つのポイントを意識してみましょう。

① **運動**: 今より10分多く体を動かすことから始め、1日計60分を目標に。

② **食事**: 主食・主菜・副菜を揃え、減塩、夜遅い食事の回避、甘い飲料を控える。

③ **禁煙**: がんや動脈硬化のリスクを下げるため、周囲も一丸となって禁煙をサポート。

④ **薬**: すでに治療中の人は服薬だけに安心せず、生活改善も並行して行う。

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」を合言葉に、健康なうちからできる予防を始めてみませんか。



R8年度 滝頭地区+岡村地区+滝頭地域ケアプラザ



「チームオレンジ」

ミサンガ作り

5月28日・29日に開催した「ミサンガ作り」には、31名の方にご参加いただきました。「目指せミサンガ100本!」を目標に、多くの皆さまにご協力をいただいています。この活動を通して、地域における認知症への理解がさらに深まり、支え合いの輪が広がることを願い、今後も継続して取り組んでまいります。

(令和8年6月25日時点で69本完成!)

第18回

滝頭地域ケアプラザ
たきがしら芭蕉苑 共催



令和8年

10月18日(日)

10:30~14:30

雨天決行 開催!

皆さまのお越しをお待ちしております。

生活支援コーディネーター渡邊の



街探検! ジャーナル



雨の日でも、足腰に自信がなくても大丈夫! みんなで楽しむ「さわやかペタンク」にズームイン!!

「さわやかペタンク」

活動場所:岡村中学校

コミュニティハウス

(室内なので雨や暑さも大丈夫!)

活動日:毎月第2水曜日

時間:13:30~15:00

持ち物:内履き、水分、タオル

参加費:無料

ペタンクとは、フランス生まれのやさしい球技。目標の玉にボールをどれだけ近づけられるかを競います。イスに座ったままでも参加でき、健康維持やフレイル(心身の衰え)予防にぴったりです!

活動内容は、準備体操と脳トレゲームで体と頭をほぐしたあと、和気あいあいとペタンクを楽しみます。運動が苦手な方、お出かけの機会を増やしたい方にもおススメ!見学だけでも大歓迎です。ご興味のある方は直接会場までお気軽にお越しください!

