

本当に元気になりました！  
やりたいことが増えています



先崎 タカ子さん (89歳)  
＝滝根町＝

今年4月に転んで骨折したことをきっかけに、得意だった調理ができなくなり、また歩くことも不安になりました。

通所型短期集中予防サービスを利用し始めた時は、運動がきつく大変でしたが、自分の体に合った運動を教えていただいたことと、スタッフの方が応援をしてくれたことで、約1カ月でしっかりした足取りで歩くことができるようになりました。畑作業もできるようになり、自分で育てた野菜を使って調理し、孫にごちそうできるようにもなりました。

通所型短期集中予防サービスを卒業してからも、習った体操を続けています。また、趣味の日本舞踊も再開しました。地域の運動サロンにも参加し、新たな交流もできるようになり、今では毎日どこかへ行く用事ができ忙しくしています。若かった頃の自分に戻れたような気持ちになり、やりたいことが増えています。

# あなたの「やりたい！」を 応援します。 ～通所型短期集中予防サービス～

市では、「住み慣れた地域でいつまでも暮らせる」ために、通所型短期集中予防サービスを開始しています。

介護サービスなどが必要になった方でも、「元の生活に戻る」ことを目指す取り組みを紹介します。

**どんなサービスなの？**  
通所型短期集中予防サービスは、自分がやりたいことを自分で選べるようになるサービスです。年をとって「できないことが増えてきた」「自信がない」そこから「元の生活に戻るために利用する」のがこのサービスの特徴です。  
生活環境や、困っていること、そして元気になったらやりたいことをお聞きし、一人一人に合わせた運動機器を使用したメニューや、自宅でできる運動を提案し、サービス卒業後も運動が継続でき、やりたいことができるように、お手伝いをします。  
「もう一度みんなと一緒に踊りたい」「グランドゴルフをやりたい」など自分のやりたいことをかなえるため、ちょっと勇気を出して3カ月だけ集中して頑張ってみませんか？

- 利用の流れ**
- ①相談窓口  
生活での困りごとや身体の状態等を詳しくお聞きします。
  - ②サービス担当者会議  
ケアマネージャーなどリハビリ専門職が自宅を訪問し、生活の様子や身体の状態を確認します。元の生活を取り戻すために目標を設定します。
  - ③通所型短期集中予防サービス  
一人一人に合わせたサービスを設定した目標を達成し、サービス終了後、自信をもって「元の生活に戻る」ことができるよう個別メニューを3カ月間取り組めます。
  - ④地域とのつながりの場  
高齢者の生きがいと健康維持のため、社会参加の場を整備し、「お互いに支え合うことができる」仕組みを構築しています。



●問い合わせ・申し込み  
田村市地域包括支援センター  
(社会福祉協議会内)  
☎68・3737  
保健福祉部 高齢福祉課  
☎82・1115

1\_ ③通所型短期集中予防サービスで「元の生活に戻る」ため、個別メニューに取り組む様子 2\_ ④地域とのつながりの場を整備し、「お互いに支え合うことができる」仕組みを構築 3\_ ①相談窓口担当の吉田さん(田村市地域包括支援センター)、生活での困りごとなどをお気軽にご相談ください。 4\_ リハビリの専門職 機能訓練指導員の三瓶さん(さくらの里) 5\_ 理学療法士の草野さん(たむら市民病院)、一人一人の体に合った運動を提案します。



## 第2回田村地区小学校

# 陸上競技大会

田村地区小学校陸上競技大会が9月15日、市陸上競技場で行われました。

田村市、三春町、小野町、川内村の小学校全校の6年生合わせて503人が参加しました。児童たちは、それぞれの種目で1秒でも速く、1センチでも高く遠くを目指し、全力で頑張りました。また、競技を通して他校の児童と競い合いながら、交流を深めました。

- 【参加校 19校】
- |            |            |
|------------|------------|
| 01. 滝根小学校  | 02. 大越小学校  |
| 03. 都路小学校  | 04. 常葉小学校  |
| 05. 芦沢小学校  | 06. 船引南小学校 |
| 07. 船引小学校  | 08. 美山小学校  |
| 09. 緑小学校   | 10. 瀬川小学校  |
| 11. 要田小学校  | 12. 三春小学校  |
| 13. 岩江小学校  | 14. 御木沢小学校 |
| 15. 中妻小学校  | 16. 中郷小学校  |
| 17. 沢石小学校  | 18. 小野小学校  |
| 19. 川内小中学園 |            |



掲載しきれなかった写真も  
スマホで見れます！

QRコードから、カタログポケット(デジタルブック)で見ることができます。今年の8月号から、たむら市政だよりを配信していますので、ぜひご覧ください。