



きし 岸
ゆら 夕楽 ちゃん
(小友町)



かんの ゆめ
菅野 由芽 ちゃん
(横田町)



ささき りゅうのすけ
佐々木 隆乃介 くん
(高田町)



さとう あさひ
佐藤 旭 くん
(米崎町)



かんの まりか
菅野 茉莉花 ちゃん
(米崎町)



むらかみ けいし
村上 敬士 くん
(矢作町)



うえの ともはる
上野 友春 くん
(小友町)



たちばな ゆあ
立花 柚葵 ちゃん
(米崎町)



かんの なつき
菅野 夏樹 くん
(米崎町)



たきた あおば
滝田 碧晴 くん
(高田町)



くまがい ゆうご
熊谷 優吾 くん
(気仙町)



ささき いつき
佐々木 維月 くん
(高田町)



きかわだ ちさと
黄川田 千慧 ちゃん
(高田町)



むらかみ こなつ
村上 小夏 ちゃん
(広田町)



くまがい てんま
熊谷 天馬 くん
(高田町)



くまがい いちは
熊谷 一芭 ちゃん
(広田町)

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 124



元気なうちから介護予防
令和7年度介護予防教室
「陽だまりクラブ」開催
地区を募集中です

地域包括支援センターでは、健康寿命の延伸や高齢者の社会参加を目的に、市内各所で介護予防教室を開催しています。

◆「陽だまりクラブ」とは

公民館や公営住宅の集会所などを会場に、地域単位で開催する介護予防教室です。

◆対象：市内に在住する概ね65歳以上の入会者

◆開催内容

レクリエーション（スライドカーリング・軽体操・脳トレなど）、ニュースポーツ、ポールウォーキング、いきいき百歳体操、小物作り、薬のお話、認知症についてのお話、健康相談など

◆開催回数：月2回程度（全8回）

◆時間：午前10時～11時または午後1時30分～2時30分

◆参加費：無料

◆その他：配布用のチラシ作成や講師との日程調整は市で行います。



モルック（ニュースポーツ）の様子

広げよう介護予防の輪

「陽だまりクラブ」は、住民同士のつながりができるのも魅力の一つです。教室での集いをきっかけとして、これまでに開催した多くの地区において、体操やお茶飲みなどの自主的な活動につながっています。回数や時間は目安であり、各地区の要望に応じて決定しますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 地域包括支援センター（内線217）

517 保健だより



3月は自殺対策強化月間です！

日頃の疲れをためていませんか？ ところと身体は密接につながっており、身体の調子が良ければ気分も良く、体調を崩せば気持ちも沈みます。自身が癒やされる居場所や日々のつながりを振り返り、こころの健康に目を向けてみましょう。

◆はまってかたまって、こころの疲れを解消！

はまって（集まって 加わって）かだる（話す）ことのできる関係性が、お互いの居場所となり、こころと身体の健康をつくります。まだ寒い時期が続く、出かけることが億劫と感じる場面もあると思いますが、習い事や職場、趣味のサークルなどの仲間との時間、地区行事などへの参加が大切です。

◆地域全体で癒やされる環境づくり

悩んでいる人に声をかけることは、「どう話しかければ正解なのか？」と難しく考え

がちです。「悩みについて聞こう！」よりも、毎日の何気ない「はまかだ」を大切にすることで、自然と相手がいや悩みを語ることで癒やされる環境が生まれます。もし悩みを聞く時は、相手のペースに合わせ、否定したり遮ったりせず、ねぎらい、「話してくれてありがとう」という気持ちで接しましょう。

◆日々のつながりが自殺を防ぎます

自殺対策は、特別な人や団体が取り組むものではなく、市民全員が取り組むことが大切です。取り組み内容は難しいものではなく「はまかだ」を意識して、たくさんつながりが持てるよう日々を過ごすことです。辛い時も、つながりがたくさんあることによって、そのつながりが自分自身を支えてくれます。

支えたり、支えられたりしながら「こころも身体も健康で生活できる陸前高田」をみんなで作っていきましょう。

問い合わせ先 市役所保健課保健係（内線236）