

2024(令和6)年度

(あんしん介護予防事業)

一般介護予防事業



いつまでも若々しく
いたいあなたに



「元気でいつづけるヒケツ」が
いっぱいです



《 問合せ先 》

一宮市 高年福祉課

電話:0586-28-9151



あんしん介護予防事業(一般介護予防事業)とは

いつまでも若々しく元気でいたい。じゃあ、いったいどうしたら！？

一宮市の65歳以上のすべての方を対象に、若返るためにできることをご紹介します。



貯筋教室(転倒予防教室)

- 【内容】 ストレッチや筋力トレーニングなどを30分程度
- 【対象者】 市内在住の65歳以上で、運動する機会の少ない方
- 【料金】 無料
- 【申込み】 **当日各会場**



*日時は広報3月号(4月～7月)・8月号(9月～12月)・12月号(2025年1月～3月)をご覧ください。

No.	会場	曜日
1	萩原いきいきセンター	月・午前
2	萩原公民館	月・午前
3	神山公民館	火・午前
4	今伊勢公民館	火・午前
5	起つどいの里	火・午前
6	木曾川いこいの広場	火・午後
7	一宮スポーツ文化センター	火・午後
8	小信中島つどいの里	火・午後
9	浅野いこいの広場	水・午前
10	浅井いこいの広場	水・午前
11	開明公民館	水・午前
12	木曾川いきいきセンター	水・午前
13	玉野つどいの里	水・午後

No.	会場	曜日
14	大和公民館	水・午後
15	葉栗いこいの広場	木・午前
16	奥いきいきセンター	木・午前
17	千秋いこいの広場	木・午前
18	三条つどいの里	木・午前
19	木曾川西部いこいの広場	木・午前
20	両郷寺公民館	木・午前
21	朝日西つどいの里	木・午後
22	一宮スポーツ文化センター	木・午後
23	時之島いこいの広場	金・午前
24	北方いこいの広場	金・午前
25	ニッケ地域交流センター	金・午前
26	重吉いこいの広場	金・午後
27	馬引公民館	金・午後



元気はつらつ介護予防フェスタ2024



- 【内容】 介護予防川柳入選作品授賞式、いつまでも元気に生活するための講演会など、実際に体験しながら楽しく学ぶイベントです。
- 【開催日】 2024年11月7日(木曜日)
- 【会場】 尾張一宮駅前ビル(i-ビル)
- 【申込み】 広報10月号をご覧ください。



介護予防川柳募集

- 【内容】 介護予防のコツをテーマにした川柳作品を募集することで、多くの方が介護予防に取り組むことを目指します。
- 【募集】 広報7月号をご覧ください。
- 【授賞式】 入選者は「元気はつらつ介護予防フェスタ2024」(2024年11月7日(木曜日))で授賞式があります。



おでかけ広場



- 【内容】 地域の皆様の憩いの場として、生きがいを創るために様々な活動を行っている場所を「おでかけ広場」として認定しています。認定された「おでかけ広場」は、「一宮市通いの場マップ」やウェブサイトなどで広く情報提供するとともに、通りがかりでも立ち寄りやすいよう、表示サイン(懸垂幕)を掲示しています。
- 【申込み】 各おでかけ広場会場毎に異なります。一宮市ウェブサイトや「一宮市通いの場マップ」(市役所、各出張所、いこいの広場などに設置)をご覧ください。



わかってちょうよ認知症2024

- 【内容】 認知症への理解を深めるための講演会などを行います。
- 【開催日】 2024年9月14日(土曜日)
- 【会場】 尾張一宮駅前ビル(i-ビル)7階シビックホール
- 【申込み】 広報8月号をご覧ください。





高齢者の栄養講座

【内容】 自分の食生活の振り返り、自炊しない方でも市販の食品(カット野菜など)を活用してフレイル予防を意識したバランスの良い食事のとり方の講義を行います。
※フレイルとは、高齢期になり心身の活力の低下した状態をいいます。

【対象者】 市内在住の65歳以上の方(初めてこの講座を受講される方を優先します)

【料金】 無料

【申込み】 広報5月号、7月号、2025年1月号をご覧ください。

【日程】



開催場所	開催日				教室開催時間
	6月11日	火	6月18日	火	
尾西生涯学習センター 会議室C	6月11日	火	6月18日	火	10:00~11:30
修文大学 ① ※	8月20日	火	8月22日	木	10:00~11:30
修文大学 ② ※	8月27日	火	8月29日	木	10:00~11:30
木曾川いきいきセンター 集会室	2025年 2月19日	水	2025年 2月26日	水	10:00~11:30

※一宮市・修文大学包括連携事業



毎日の食事で必要なたんぱく質を摂りましょう！

たんぱく質は、筋肉・骨・血のもととなります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を3食に分けて食べましょう。

肉	魚	豆腐	卵	牛乳
薄切り肉 3枚くらい	一切れ	1/3丁	1個	コップ1杯



頭と体の体操教室

【内容】 認知症予防のために、頭を使いながら、ストレッチやリズム体操を行います。

【対象者】 市内在住の65歳以上の方
ふれあい・いきいきサロンやおでかけ広場の運営者

【会場】 前期：大和公民館 後期：木曾川いきいきセンター

【料金】 無料

【申込み】 前期は広報4月号、後期は広報8月号をご覧ください。

【日程】 前期：第1部 13:30~14:15 第2部 14:45~15:30
後期：第1部 9:30~10:15 第2部 10:45~11:30



前期	月	日	曜日	
	5		7	(火)
			14	(火)
			21	(火)
			28	(火)
	6		4	(火)
			11	(火)
			18	(火)
			25	(火)
	7		2	(火)
			9	(火)
			16	(火)
		23	(火)	

後期	月	日	曜日	
	9		3	(火)
			10	(火)
	10		1	(火)
			8	(火)
			22	(火)
	11		29	(火)
			12	(火)
			19	(火)
	12		26	(火)
			3	(火)
			10	(火)
		17	(火)	



指輪っかテストで簡単に筋肉量がチェックできます！

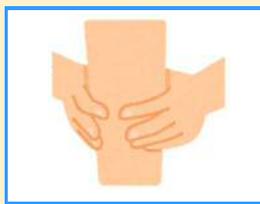
加齢にともない筋肉量や筋力が減少していきます。自分で簡単に筋肉量の目安がチェックできます。足腰の筋力アップをして動ける体をつくりましょう！

①両手の親指と人差し指で輪を作ります。

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲いましょう。



筋肉量が十分である可能性が高い



囲めない

筋肉量が少ない可能性が高い



ちょうど囲める



隙間ができる

低

転倒・骨折などのリスク

高



出前講座

- 【内容】 あなたの地域に講師が出向き、介護予防や在宅医療の講話や実技などを行います。
- 【対象者】 市内在住(②は在勤・在学も可)の10名以上の団体。①は概ね60歳以上の方
- 【料金】 無料
- 【派遣場所】 申込み団体が準備する市内の会場



①出張します！ますます元気に 楽しいシニアライフを

- ◆派遣日時：2024年9月2日(月)～2025年3月31日(月)の月～金曜日(祝日を除く)
午前9時30分～午後4時30分 時間は60～90分
- ◆講師：リハビリ専門職・管理栄養士・健康づくりリーダー
- ◆申込み：広報6月号をご覧ください。(先着順)

②そこが知りたい！在宅療養

- ◆派遣日時：2024年8月～2025年3月の月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時(*要相談) 時間は1時間
- ◆講師：医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師・病院相談員・ケアマネージャー
リハビリ専門職・通所サービス・訪問介護サービス・高齢者施設
福祉用具・管理栄養士・包括支援センター
- ◆申込み：広報5月号をご覧ください。(先着順)



★☆☆☆☆ 教室・講座開催の注意事 ★☆☆☆☆

大雨・洪水・暴風・大雪など警報発令時、または発令する可能性がある場合は、教室開催を中止することがあります。



自宅で楽しく！貯筋体操 ♪



理学療法士のおすすめの運動が、市公式チャンネル YouTubeで動画公開しています。ストレッチや筋肉トレーニングをして体力づくり気分転換をしませんか？

スマートフォンやタブレット端末で左のQRコードを読み取ってください。



口腔機能向上

プログラム

～お口の健康でフレイル予防～



☆ 健康な口腔機能を
目指し「健口」生活へ

1. 対象者

市内在住の**65歳以上**の方
(プログラム終了後、1年経過した方は再受講できます)

2. 内容

- (1)健康チェック(問診、口腔機能測定等)
- (2)保健指導(ブラッシング指導、口腔体操等)

プログラムは参加者1人につき**1回**
30分程度、提供回数は**4回**までです。

3. 講師: 歯科医師、歯科衛生士、歯科助手 等

4. 受講料: **無料**

5. 会場: **認定医療機関**

6. 申し込み: **認定医療機関へ**

【問い合わせ先】

- かかりつけ歯科医院
- 歯科医師会 ☎ 24-2868
- 高年福祉課 ☎ 28-9151

(裏面参照)



65歳以上の皆様、むせやせき込み
で悩んでいませんか？

お口の機能低下を防ぐために、ト
レーニングをはじめましょう。



Check! こんなことはありませんか？
思い当たる人は要注意！

- お口が渴く
- いびき
- 口臭
- 食べこぼしが多い
- 食事によくむせる
- 会話中にむせることがある
- 食べ物を飲み込みにくい
- 以前に比べ話しづらくなった

認定医療機関一覧

2024年4月1日現在

医療機関名	電話番号	
宮西	滝歯科医院	72-2351
	竹中歯科医院	24-4852
	長坂歯科・矯正歯科	24-8020
	文京歯科医院	72-1118
	三輪デンタルクリニック	82-7738
貴船	よつば歯科クリニック	26-1428
神山	そぶえ歯科	45-2433
	テンサン歯科・一宮矯正歯科	48-4088
	渡辺歯科医院	44-1649
大志	いとう歯科医院	26-1212
	Four Leaves Dental Clinic	52-4001
	牧歯科	26-1482
富士	桜井歯科	72-4618
葉栗	ののがき歯科医院	73-4182
	菱川歯科医院	51-6628
	ふるの歯科医院	51-7676
西成	おろし歯科医院	77-1411
丹陽町	さっさ歯科クリニック	24-3033
	陽だまり歯科	81-4618
	森本歯科医院	24-6088
	ゆめの森デンタルクリニック	58-1943
浅井町	こじま歯科	78-8548
	しばた歯科	78-8041
	はたさ歯科医院	78-8510
	脇田歯科医院	78-8148
北方町	丸井歯科医院	87-3232
大和町	あい歯科医院	44-0843
	あさい歯科矯正歯科	82-3695
	一宮苅安賀歯科子ども歯科	85-7973
	高橋歯科+Kids	44-7265
	徳田歯科医院	46-1182
	のぞみ歯科	46-1415
	ふじはし歯科医院	47-4333
	やまと歯科医院	43-3958

医療機関名	電話番号	
今伊勢町	一宮かみあわせ歯科	82-8020
	小林歯科	46-4888
	ノダ歯科クリニック	72-4182
	ハヤシ歯科クリニック	46-2218
奥町	丹羽デンタルクリニック	61-3777
	ふふ歯科	59-7997
	古澤歯科	62-9188
萩原町	うかい歯科まゆデンタルサロン	68-3316
	加藤歯科	69-3515
	川崎歯科医院	68-0303
	すみれ歯科	85-5151
	ファミリー歯科クリニック	69-4618
	堀田歯科	69-3511
千秋町	磯村歯科医院	76-4258
	かみむら歯科クリニック	81-0418
小信中島	さくデンタルクリニック	64-8714
	さわだ歯科	63-1188
	はぐくみ歯科	62-1282
三条	あきお歯科	62-9109
	葛谷ファミリー歯科	46-0050
	駒田歯科医院	82-0808
	柴山歯科医院	44-6474
水谷歯科	水谷歯科	62-8815
	大徳	ひまわり歯科医院
朝日	青山歯科医院	68-2100
	山内歯科医院	69-7722
木曾川町	おうぎ歯科	87-4983
	オー, デンタルクリニック木曾川	86-8260
	くずや歯科	86-6311
	たがやキッズ&ファミリーデンタルクリニック	64-8880
	にしかわ歯科クリニック	84-4181

