発行日　令和８年11月１日

第3号
２０２６

芋井地区住民自治協議会

ふくしねっと便



いもりん

※このキャラクターはAIによって作成したものです



こんにちは！芋井地区住民自治協議会です。
「ふくしねっと便」第３号のお届けです！



ひと雨ごとに秋が深まる季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。朝夕は冷え込んでまいりますが、健康には十分ご留意ください。

「ふくしフェア」が開催されました

去る令和8年９月５日（土）アソビーバナガノパークにて、健康「ふくしフェア」を開催しました。
包括支援センター「博愛の園」のブースでは転倒リスク･予防方法や住宅環境整備などの相談。戸隠保健センターのブースでは骨量･骨密度測定。フランスベッド様協力のブースでは聴力測定や補聴器相談などがおこなわれました。

講演会では、３６５日大学校長の小山秀一さんと奥様との老老介護の日々や思いを、とてもわかり易く、暖かな言葉でお話ししていただき、30人ほどが聞き入りました。
それぞれがきっと感じることがあったのではないでしょうか。

芋井おやき工房のおやきの販売と、花工房福祉会よりお菓子や手作り品の販売もあり、休憩スペースでそれらを楽しみながら歓談する姿も見られました。

アンケート結果からもとても好評でしたので、来年はさらにたくさんの方のご参加をお待ちしております！







おさがり子ども服あります



いつでも見ていただけます！新しい庁舎の「芋井総合市民センター」（平日8：30～17：00）を見学がてら、ぜひお越しくださいね。

骨卒中を予防しよう

骨卒中(こつそっちゅう)とは、ある日突然太ももの骨や背骨などが折れてしまうこと。
原因は骨粗しょう症です。

芋井地区　介護の原因　（要支援1～要介護5）
1位‥心不全　　2位‥**骨粗しょう症**　　3位‥認知症
R6年度　KDBシステムより(後期高齢者医療加入者65歳以上)

骨卒中は介護の原因となり、寝たきりになるなど、その後の健康寿命に大きな影響を及ぼします。
いくつになっても元気に歩くために、骨の健康を守るヒントを一緒に学んでみませんか？

【日　時】　令和8年12月11日（金）14：00～15：30
【会　場】　戸隠保健センター　２階
【講　師】　長野市民病院　整形外科・リハビリテーション科
　　藍葉　宗一郎　医師
【費　用】　無　料
【申　込】　参加ご希望の方は、12月10日(木)までに下記へお電話でお申し込みください。
　　戸隠保健センター　☎２５４－３８００(平日9：00～16：30)

令和８年度上水内地区包括医療協議会　共催

自立した生活を続けるためのヒント

～ちょっとラクに冬こそ**貯筋**‼～



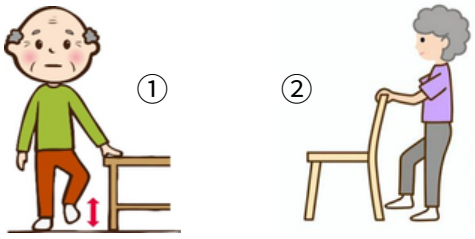
＊＊運動を取り入れよう＊＊

①片足立ち運動‥足の筋力とバランスを鍛える運動
椅子や机につかまって立ち、片足を少し浮かせて10秒程度そのまま立つ。左右それぞれ1～3回

②足踏み運動‥足を上げる力やバランスの練習になります
椅子の背もたれに掴まり、立ったままその場でゆっくり足踏みをします(20回程度)

～専門職アドバイス事業～
・自宅等に専門知識を持つ職員を派遣します(1回から2回程度)
・相談内容は、リハビリ、栄養、歯科です

※詳細は包括支援センターにお問い合わせください



長野市包括支援センター博愛の園
☎026-256-6530　(平日　8：30～17：30)



最後までお読みいただき、ありがとうございました！
寒暖差が大きくなってきました、みなさまどうぞお健やかにお過ごしください。
次号もお楽しみに！

芋井地区住民自治協議会

026-262-1583　026-262-1584
spms88v9@chime.ocn.ne.jp
〒380-0885　長野市大字桜824-3



「弱っ種」を
地域住民で支え合い
「良かっ種」に！

