

回 覧

しん とう むら
榛 東 村

オープンローズガーデン

村内のバラ愛好家協働のもと、オープンローズガーデンを以下の日程のとおり開催いたします。今年は 10 軒のお庭をオープンいたします。オープン期間中は、ご自由にお庭へお入りいただけます。

※オープンローズガーデンのお庭では、案内のぼり旗を目印として設置しています。

一斉公開日 5月17日(土)&18日(日)

※公開時間は、午前9時 から 午後5時 まで

ローズガーデンマップ配布場所 (5/1 から配布)

- ・各ローズガーデン ・榛東村役場 ・中央公民館
- ・南部コミュニティセンター ・ふれあい館
- ・かくしゅう楽集センター ・榛東村駐在所 ・耳飾り館
- ・フレッセイ榛東新井店 ・コメリハード&グリーン榛東店

注意事項

- ・各ガーデンの詳細については、マップをご覧ください。
- ・ガーデン観賞時のマナー等については、マップをご覧ください。
- ・マップは榛東村のホームページにも掲載しています。

お問合せ： 榛東村産業振興課 TEL: 0279-54-2211(代表)
または 榛東バラ愛好会 岩崎 明 TEL: 090-3510-8946

お知らせ

第 77 回 榛 東 山 草 展

* とき 5 月10 日(土) 午前 9 時~午後 5 時
5 月11 日(日) 午前 9 時~午後 3 時 30分

* ところ 榛東村 南部コミュニティーセンター

(榛東村広馬場1088 ☎0279-54-0488)

❁ 山野草の展示会を、 南部コミュニティーセンター で
開催することになりました。是非、お誘い合わせてお出かけください。
皆様のご来場を 心よりお待ちしております。

※ 車椅子でのご来場は可能です。

チャリティー作品、山野草の販売もしています。

榛東村文化協会 ・ 榛東山草会

テニス教室開催のお知らせ

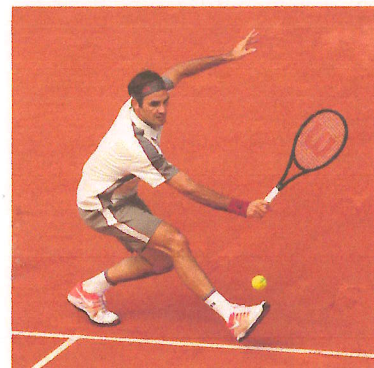
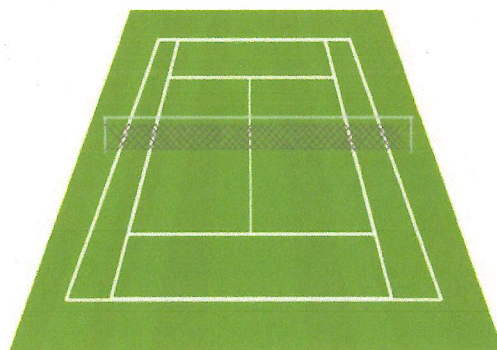
榛東村スポーツ協会

テニス部

榛東村テニス部(硬式)では「令和7年度春季テニス教室」の参加者を募集しています。詳細は下記のとおりです。是非ご参加下さい。

記

1. 期 間 : 5月10日(土)、17日(土)、24(土)、31(土)の4回
2. 時 間 : 午後7時00分～9時00分
3. 場 所 : しんとう総合グラウンドテニスコート(ナイターA,B,C,Dコート)
4. 対象者 : 少学生以上の村内在住者・在勤者
(小学生については、スポーツ少年団「テニス」で毎週土・日午前練習)
5. 参加費 : 無料
6. 講 師 : 村上 貴 (日本スポーツ協会公認スポーツ指導者コーチ2)
・他 榛東テニス部員 (連絡先:090-1400-7887)
7. 服装等 : 運動できる靴と服装であれば、なんでもOK
ラケットをお持ちでない方には無料貸出いたします。
8. 申込み : 希望者は、住所、氏名、連絡先、生年月日を明記のうえ教育委員会事務局に電話で申し込むか、直接コートに来てください。
(榛東村教育委員会事務局 0279-54-2211)
9. 内 容 : テニスの基礎からゲームが楽しめるところまでクラス分けしてレッスンします。家族そろっての参加お待ちしております。



エンジョイ榛東祭で踊りました



フラ体験会

無料です

6月4日(水)・18日(水)・25日(水)

ハナレイクラス : 10:00 ~ 11:00

ポーアコルクラス : 19:30 ~ 20:30

合計6回レッスンあります
都合の良い時間にお越しください

レッスン会場：榛東村中央公民館

飯塚さゆり：080-5641-8011

萩原美知子：090-5559-4372

こちらまでお気軽に連絡下さい、是非一度フラを楽しんでみませんか？

講師：Halau Hula O Haukea

地域包括支援センターだより



ちいきほうかつしえん

地域包括支援センターとは

いつまでも元気で住み慣れた村で生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな相談を行う窓口です。主に65歳以上の方や、ご家族が元気に暮らすお手伝いをしています。相談は無料です。来所や電話、訪問も対応しています。



介護や健康のこと

- ・介護保険を申請したい
- ・身体の機能に不安がある
- ・今の健康を維持したい など



さまざまな相談(総合相談)

- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ・介護保険について知りたい
- ・認知症とはどんな症状?



一人で抱え込んでいませんか?

お気軽にご相談ください

「地域包括支援センター」

権利を守ること(権利擁護)

- ・悪質な訪問販売の被害に遭った
- ・金銭管理が出来ず困っている



暮らしやすい地域のために

- ・ケアマネジャーってどんな人?
- ・各関係機関(役場・民生委員・病院等)との連携 など

榛東村地域包括支援センター 〒370-3503 榛東村新井793-2

電話(直通)

0279-25-8441

*24時間受付(夜間(17:15~翌日8:30)、閉庁日は緊急の場合のみ対応します。)

夜間、閉庁日(土日祝日)は役場宿日直が受け付け、緊急対応が必要な場合は地域包括支援センターにつながります



地域包括支援センターの主な活動

はつらつ教室 ぜひご参加ください

介護予防サポーターが中心となり、介護予防教室を開催しています。鬼石の筋力トレーニング、口腔体操等行っています。月に一度りハビリの専門職による運動も実施しています。

対象：主に65歳以上の方 持ち物：水分補給用の飲み物、室内用運動靴

【各教室の案内】

「月曜はつらつ教室」

毎週月曜日 時間：10：00～11：30 会場：保健相談センター

「広馬場はつらつ教室」

毎週月曜日 時間：13：30～15：00 会場：保健相談センター

「10区はつらつ教室」

毎週月曜日 時間：10：00～11：00 会場：10区コミュニティセンター

「下新井はつらつ教室」

毎週水曜日 時間：10：00～11：00 会場：笹熊集会所

「21区はつらつ教室」

毎週木曜日 時間：13：30～15：00 会場：21区コミュニティセンター

「楽集センター教室」

毎週木曜日 時間：10：00～11：00 会場：楽集センター

「20区はつらつ教室」

毎週金曜日 時間：10：00～11：30 会場：20区コミュニティセンター

* 会場の都合、天候等により変更または中止になる場合があります。



なごみ 和の場

認知症や介護の相談、介護している家族の方同士の交流をおこなっています。年齢問わずなたでも参加できる交流の場です。レクリエーション(体操、音楽、ワークショップなど)



実態把握調査



介護が必要になる前から、また介護が必要になった後も適切な支援・対応が出来るよう地域包括支援センターとして少しでも早い段階から接し、状況を確認させていただいたり、地域の課題(生活に関する事、地域に関する事等)を把握することを目的として、主に65歳以上の方のご自宅を訪問させていただきます。

介護予防サポーター養成研修／ 認知症サポーター養成講座

介護予防サポーターとは、地域で介護予防や、健康づくりの取り組みを実践するボランティアです。認知症サポーターとは、地域でともに支え合い、認知症になっても安心して暮らせる地域を目指し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者です。



地域ケア会議

保健、医療、福祉の専門職と生活支援コーディネーター等の地域支援者が参加し、要支援(要介護)高齢者の支援方法を検討する自立支援型地域ケア個別会議を開催しています。個々の生活状況に着目し、その方に合った支援方法を提案します。会議には、本人、家族も参加していただけるようご案内をしております。

しんとうむら ちいき ほうかつ しえん

榛東村地域包括支援センター



0279-25-8441

渋川地区在宅医療介護連携推進事業 映画上映会



高畑 淳子
橋爪 功
水野 勝
剛力 彩芽
松下 由樹

【あらすじ】

来年結婚50年を迎える大原夫妻は喧嘩ばかりの日々。ある日娘に誘われ終活フェアに参加した妻は、前向きに終活を考え始める。しかし夫は「縁起でもない」と嫌がり、更に夫婦の危機の予感！果たして、大原夫妻の“お終活”の行く末は？
「熟年の青春＝熟春」を明るく迎えるための、
笑って・泣けて・役に立つ
ヒューマンコメディ！

【上映時間 113分】

監督・脚本 香月 秀之

【参考図書】

「定年夫婦のトリセツ」
(SB図書) 黒川伊保子

©2021「お終活」製作委員会

2025年

5月18日 日

11:50～(開場 10:30)

渋川市民会館

大ホール (渋川市渋川2795)

対象

渋川市・榛東村・吉岡町に在住、在勤の方

入場無料・申込不要

当日、会場にお越しください。

駐車場に限りがございます。

なるべく乗り合わせの上、お早めにご来場ください。

【主催・問合せ】

渋川地区在宅医療介護連携支援センター
〒377-0008 渋川市渋川1760-1-2F
TEL 0279-26-3990
(9:00-17:00/ 土日・祝日除く)

同日開催

ハッピーエンドフェスタ in しづかわ vol.11

相続や遺言、葬儀やお墓、介護等、約20社の専門家が
無料で相談を承ります。

5月18日(日) 渋川市民会館
9:30～14:00

【ハッピーエンドフェスタ問合せ】
TEL 090-1739-4635(井口)



高齢者の健康寿命を延ばす！ 食事でフレイルを予防しましょう

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下した状態のことをいい、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の状態を指します。そのままにしておくと、健康状態が悪化し要介護状態になってしまうことがあるのです。しかし、フレイルは適切な対策によって、健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防するためには、食事や運動、社会参加、口腔ケアなど、日々の生活習慣が重要です。自分にできることを実施し、フレイルを予防しましょう。

<フレイルを予防するための食事のポイント>

1. 1日3回しっかり食べましょう

食事を抜くとその分の栄養素が摂取できません。できるだけ食事の時間を決めて、規則正しく食べましょう。

2. 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

主食、主菜、副菜を揃えることで栄養素のバランスが良くなります。

3. いろいろな食品を食べましょう

1つのものや特定の食材に偏らず、いろいろな食品を食べることで、様々な栄養素を摂取することができます。



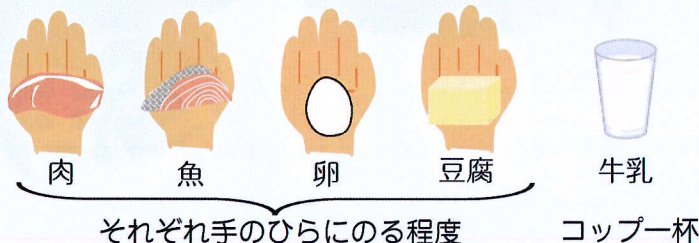
たんぱく質をしっかり摂りましょう

筋肉や血液など、からだを作るために、たんぱく質は欠かせません。高齢者では特に不足しやすいので、十分に摂取しましょう。

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

<1日に必要なたんぱく質の目安>

以下の食品すべてを摂取すると、1日分の量となります



間食やおやつのおすすめ

食事の量が減った時、食べる意欲が出ない時は、おやつを食べることがフレイルの予防にもつながります。

牛乳やヨーグルト、チーズ、おにぎりなどを間食に食べると、摂取する栄養素が増えます。

家族や仲間と食事をしましょう

1人で食事をする時、食べる量や内容に影響し栄養状態の悪化へつながることがあります。ときには、家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむことを心がけましょう。

水分補給も大切！

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなり、体の水分が不足ぎみになるので、脱水症状になりやすい傾向があります。1日2Lを目安に、こまめに水分を摂りましょう。



渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川（長塚町）1760-1

渋川ほっとプラザ2階

TEL：0279-26-3990/FAX：0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

<https://renkei-shibukawa.my.salesforce-sites.com>



「こころの健康相談」 のお知らせ

回覧

精神科医師による無料相談を行います。
この機会に、一人で悩まず相談してみませんか？
秘密は厳守します。安心してご相談ください。
予約制のため、他の相談者と一緒になることはありません。



こんな悩みがありませんか？

- ・眠れない
- ・イライラする
- ・不安、憂うつだ
- ・やる事、言う事にまとまりがない
- ・物忘れが酷い
- ・人との付き合いが上手くいかない
- ・仕事、学校へ行く気がしない、やる気が起きない など



相談をご希望の方は、保健相談センターへお申し込みください。

相談日時	令和7年6月5日（木） ① 午後1時30分～午後2時30分 ② 午後2時30分～午後3時30分
会場	榛東村保健相談センター
申込先	榛東村保健相談センター ・電話（平日 午前8時30分～午後5時15分） 0279-70-8052 ・Webフォーム（24時間） https://logoform.jp/form/3G8x/988200 ※4月28日（月）8時30分から受付を開始します。 5月29日（木）までに申し込みをしてください。



問い合わせ先 : 榛東村保健相談センター ☎0279-70-8052

令和7年度 精神保健相談（こころの相談）日程表

■日時：第1・第3 木曜日 13:30~15:30

■内容：精神科全般（思春期、ひきこもり、依存症(薬物、アルコール、ギャンブル)、認知症、うつ症状、こころの健康、等）

■予約方法：事前に電話にて予約（予約の際、簡単に相談内容の聴取をします）

■場所：保健福祉事務所・各市町村保健センター等

■実施方法：精神科医師による無料相談

月	第1木曜日		第3木曜日	
4月	3日	渋川保健福祉事務所	17日	渋川市保健センター
5月	1日	渋川保健福祉事務所	15日	吉岡町保健相談センター
6月	5日	榛東村保健相談センター	19日	渋川市保健センター
7月	3日	渋川保健福祉事務所	17日	渋川保健福祉事務所
8月	7日	渋川保健福祉事務所	21日	渋川市保健センター
9月	4日	吉岡町保健センター	18日	渋川保健福祉事務所
10月	2日	榛東村保健相談センター	16日	渋川保健福祉事務所
11月	6日	渋川保健福祉事務所	20日	吉岡町保健センター
12月	4日	渋川保健福祉事務所	18日	渋川市保健センター
1月	1日		15日	榛東村保健相談センター
2月	5日	渋川保健福祉事務所	19日	渋川市保健センター
3月	5日	吉岡町保健センター	19日	渋川保健福祉事務所

※ 所内相談 渋川保健福祉事務所 11回
 所外相談 渋川市保健センター 5回
 榛東村健康センター 3回
 吉岡町保健センター 4回

予約先：渋川保健福祉事務所 保健係
 電話：0279-22-4166