



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

健康のための「ピピリハ体操のススメ」 ～指導士さんへインタビュー～

町で活動しているピピリハ体操指導士の吉田智恵子さんに行ったインタビューをご紹介します。



ピピリハ体操指導士（シルバーリハビリ体操士）

吉田 智恵子 さん

令和2年度にリハビリ体操指導士の資格を取得。現在、新町のレトロリハビリ体操教室で活動を行っています。また体操以外にも、ミニバレーやパークゴルフ等、常に身体を動かし、体力づくりを行っています。

01

Q 指導者になったきっかけを教えてください。

A 新聞でシルバーリハビリ体操指導士養成講習会の案内を見て、自身の今後のことも考え、自分でケアができたらと思ったのがきっかけです。

02

Q リハビリ体操を行い、日常生活の中で変化はありましたか？

A 姿勢を気にするようになりました。リハビリ体操を始めてから、立ち上がり動作の姿勢や歩行姿勢などに気をつけています。また夏の畑作業、冬の雪かきなどを行う動作で、右手を使ったら次は左手と偏らないように意識しながら日常生活を送っています。

03

Q サロン等で活動（ピピリハ体操）を行い、嬉しかったこと（喜びを感じることは何ですか？

A 毎月1回金曜日に開催されているレッツ・リハ体操に、レトロリハビリ体操教室（新町）の参加者さんが参加してくれたことがとても嬉しかったです。レトロリハビリ体操教室が始まって秋で5年が経ちます。場所をお借りしているオーナーさんには本当にお世話

になり、また一緒に指導を行っているスタッフの方も協力してくれて心から感謝しています。

04

Q リハビリ体操に興味のある方へメッセージをお願いします。

A 動ける60～70代の方は家の中だけにずっといるのはまだまだもったいないと思います。リハビリ体操で体も心も動かし、エネルギーに過ごしましょう！！



サロンの様子

スマイルシニア

好きなことを、いつまでも。

碓井 利子さん（新町在住）



「油が切れてくると、油を差してってミシンが言うんだよ。そう笑う碓井利子さん（87歳）が愛用するのは、母親から受け継いだ昭和初期のミシンです。

10歳ごろから使い始め、18歳で旭川市永山の洋裁学校に

ぜひ取材してほしいという方がいましたら、情報をお寄せください。

問 総務企画課総合政策室まち発信係

通った碓井さん。今も月に20日ほどミシンに向かい、服にラインや別の布を加えたり、壊れたファスナーをボタンに替えたりして、自分らしく仕立て直しています。油を差し、ベルトを替えながら、約100年にわたり親子で使い続けてきた大切な1台です。元気に年齢を重ねる秘訣を尋ねると、「趣味とか、好きなものを続けると長生きするね。」ミシンとの会話を楽しみながら、今日も軽やかに針を進めます。



生活・仕事巡回相談会

仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 10月15日(木)

時間 ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

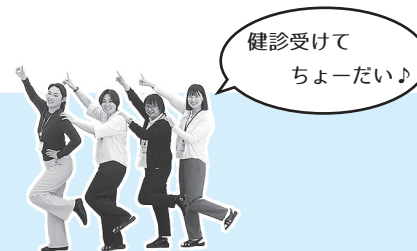
かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

つながる、お口の健康と全身の健康

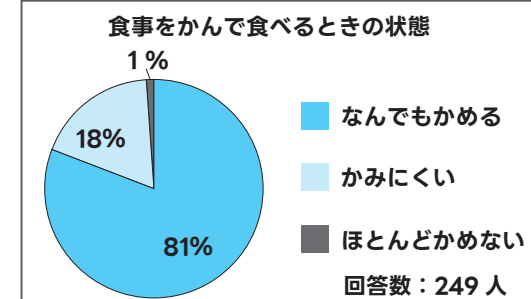
■歯のお悩み、ありませんか？

歯の痛みや歯ぐきからの出血だけでなく、「食べ物が噛みにくい」と感じることはありませんか？こうしたお口の変化は、だれにでも起こる可能性があります。歯や歯ぐきの変化をそのままにすると、全身の健康にも影響することがあります。日ごろからお口の健康を守ることが大切です。

健診を受けた方 **5人に1人** が食べ物が噛みにくいと答えています。



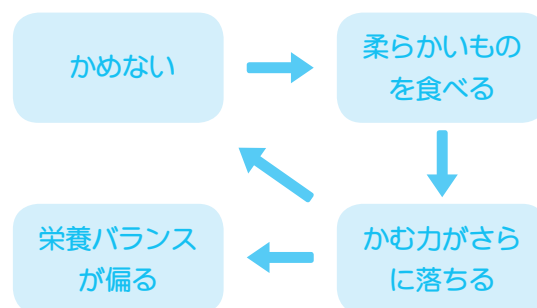
出典：令和7年度比布町特定健診問診票より



■歯の健康は全身の健康につながります

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病です。

【①歯を失うと、食生活に影響します。】



栄養バランスが偏ると、筋力の低下や生活習慣病の発症・悪化につながります。

■歯を守る合言葉「よ・い・歯」

よ

よい食事

バランスの良い食事で、歯や歯茎を健康に保つために必要な栄養をとりましょう。

い

いつものはみがきにプラス

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）は歯の隙間にたまりやすいです。いつものはみがきにプラスして、フロスや歯間ブラシを使いましょう。

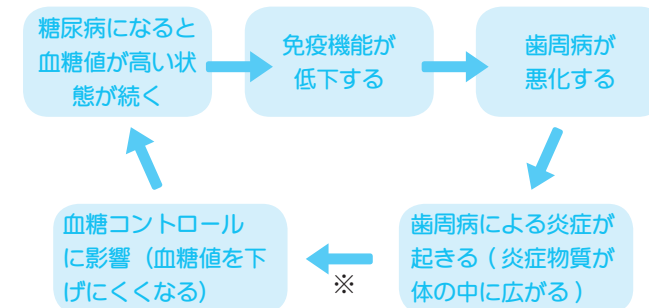


歯

歯科健診を受けよう

自覚症状がなくても、半年に1回を目安に歯科健診を受け、歯や歯ぐきの状態をチェックしましょう。むし歯や歯周病の早期発見・治療につながります。

【②歯周病と糖尿病はお互いに影響し合います】



※炎症物質が入ることで、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔します。

■比布町 歯科健診事業

対象 40、50、60、70歳の比布町民の方

場所 越智歯科医院

自己負担 1,000円

健診で分かること

① むし歯、歯周病の早期発見

② 歯ぐきの状態の確認

③ お口のクリーニングアドバイス

対象年齢の方には春に案内と受診票をお送りしています。

※対象年齢以外の方も、ご自身で歯科医院を受診し定期的にお口の健康をチェックしましょう。

きたよん通信

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町 3条東 2丁目 11-1 ☎当麻町役場庁舎内)

☎ 84-7111 FAX 84-7333 kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222



●きたよん相談会のご案内

障がいのある方や不安を抱えている方、自分のこと、家族のことなど、きたよんの相談員が対応し、4町内（当麻町・比布町・愛別町・上川町）にお住まいの方、ご家族、関係機関の方がご利用できます。予約は必要ありません。当日、会場にお越しください。

日時

10月27日(火) 比布 福祉会館

11月24日(火) 愛別 総合センター

12月22日(火) 上川 かみんぐホール

時間はいずれも午後1時30分～午後3時30分です。

●だれもが暮らしやすい地域づくり研修会

～知ってほしい。私の暮らし～

当事者の方から、生活のなかで感じていることをお話していただきます。障がいのこと、暮らしやすい地域について一緒に考えてみませんか。お気軽にご参加ください。

日時 11月5日(木)

午後1時30分～3時

会場 農村環境改善センター

きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 10月21日(水)

午後3時～

場所 図書館

問い合わせ

役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」