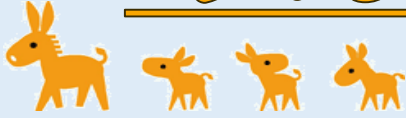


あんきクラブ便り 第11号



発行:令和5年12月13日 可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111
※本便りは、各世帯1通の発行です。

市民の皆さまへ

木枯らしの冷たさが身に染みる季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。より一層、寒い日々が続きますので、場面に応じた感染症対策を行い、体調管理にご留意いただければと思います。

今年は、厳しいコロナ禍を越え、多くの社会活動が再開されました。各地域での行事なども活気にあふれ、皆さまの笑顔を見ることができるよう機会が増え、大変嬉しく思います。日頃より、ご尽力いただいている全ての皆さまに心より敬意と感謝を申し上げます。

今回の便りでは、可児市に新たにオープンしたカニミライブ図書館や、よりよく元気に過ごすためのきっかけになるような情報や講座についての紹介をします。久しぶりに年末年始を親族や友人と過ごす予定の方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。お出掛けをしたり、おいしいものを食べたり、元気に笑って新年を迎えられるといいですね。

令和5年12月13日

可児市長 富田成輝



寒い冬にも負けない！ 自宅でできる「K(ケイ)体操」を紹介します！

K体操とは、「簡単」「健康」「可児」の頭文字を取った、可児市の介護予防体操です。「基本のK体操」・「頭のK体操」・「お口のK体操」の3種類があります。その中からいくつかの体操を紹介します。寒い冬にも負けないために、ご自身で、また皆さんで続けてみてはいかがでしょうか。



肩肘運動

- ①手を肩の高さまで挙げ肘を曲げます
- ②左右の肩甲骨を近づけるよう肘を後ろに引きます



座ってウォーキング

- ①椅子に少し浅く座り、左右交互に手と足を上げます
- ②つま先を上げることも意識して行います



唾液腺マッサージ

- 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、5カ所くらい順番に押します



K体操をもっと知りたい方はこちらへ



「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

可見市に新たな図書館

カニミライブ図書館 がオープン！！



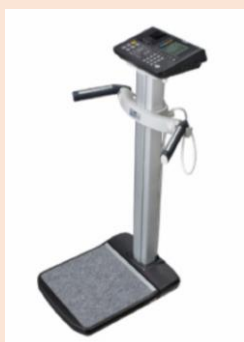
令和5年11月23日、無印良品ヨシツヤ可見店内に新たな図書館分館がオープンしました。買い物ついでに図書館で本を借りたり、読書の後に買い物をしたりすることができます。図書館と店舗の垣根がなく行き来できますので、設置してあるテーブルやソファで、ゆったりくつろぎながら読書を楽しむこともできます。今までの本館や分館には置かれなかった本も多くありますので、ぜひご来館ください。

- 【開館時間】 10時～20時（年中無休）
- 【場 所】 無印良品ヨシツヤ可見店内（可見市下恵土5750番地）
- 【問 合 せ】 可見市立カニミライブ図書館 ☎61-3522

自分のからだを考えるきっかけに

からだに関する計測器が無料で利用できます！

体組成測定



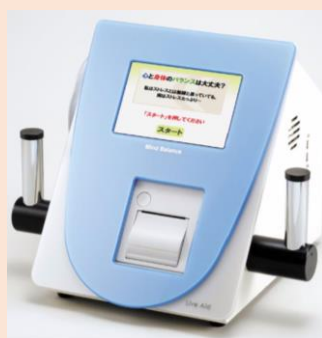
体脂肪率や筋肉量など全身の体組成を測定できます。

脳年齢・血管年齢測定 健康ナビゲーション



ゲーム感覚で脳の機能年齢を測定できます。血管年齢も測定できます。

ストレス測定



簡単ストレス測定。心と身体のバランスチェックに。

野菜摂取度測定



自分の野菜の摂取度が測定できます。

無印良品の店舗内に、からだに関する計測器が6台設置されています。（良品計画が設置）気になる項目が、短時間で気軽に簡単に測定できます。お買い物や図書館に来たついでに、是非ご利用ください。

- 【営業時間】 10時～20時（年中無休）
- 【場 所】 可見市下恵土5750番地
- 【問 合 せ】 無印良品ヨシツヤ可見 ☎66-6030



血圧や脳年齢も測定できます！

かけそば ネット からのメッセージ

「いつでも“かけ”つけます“そば”にいます」を合言葉に、地域の皆さんに寄り添う専門職が集まる「かけそば ネット」。さまざまな専門職が集まって事例検討や研修を行っています。在宅医療や介護について知識を深めるだけでなく、医療と介護の専門職が顔の見える関係づくりをしています。

「推し活」でフレイル予防を！

皆様の生活場面に「推し」はありますか？
最近推し活などとも言われ、オタクの活動とも揶揄されていますが、今回は「日々の生活の活力源となる全ての物事」…と定義させていただきます。
これからの寒い季節、活動量の低下や持病の悪化、心身の虚弱化からフレイルの進行に拍車がかかりがちです。その為、少しでも歯止めをかけるべく、何でも良いので「推し」を見つけて取り組む活動を続けましょう。
例えば「友人とウォーキングをする」、「自宅に友人を招き、おもてなしする」…
ポイントは好きな事、得意な事で、継続出来ることです。難しければ「好きなテレビ番組をベッドから起きて着替え、居間で見る」でも良いです。
初めは億劫に感じるかもしれませんが、習慣化すればフレイル予防に大きな意味をなすと考えます。
是非、明日から取り組んでみてはいかがでしょうか？

《かけそばネット会員》
医療法人社団梅幸会ときわぎ診療所
訪問リハビリテーション事業所
理学療法士 佐藤一也



ぜひ薬局にご相談ください！

皆さんにとって薬剤師ってどんな存在ですか。
病院処方薬の説明する人？ 市販の薬を買うときの相談相手？・・・実はもっと色々なことが出来るんです！
「最近自力で病院に行くことが難しくなって、往診を利用しているけど、薬の受取りは家族にお願いしている・・・」そんな時は、ぜひ薬局にご相談ください。
薬剤師がご自宅へ伺い、お薬に関するお手伝いをさせていただきます。
例えば、お薬をお届けするのに加え、カレンダーや薬箱へお薬をセットしたり、飲めなかったお薬の数や理由を確認し、医師へ処方変更を提案したり・・・といったご相談にも直接対応ができますよ。
「まだ自分で何でも出来るから大丈夫！」という方も、もしものときの備えとして、ぜひ一度いつも利用している薬局・ドラッグストアの薬剤師へお気軽にご相談くださいね！

《かけそばネット会員》
V・drug 広見薬局
薬剤師 井上みなみ



～自分らしく、よりよく生きるためのきっかけに～

明るく楽しく考える終活講座 エンディングノートってなに？ 無料

「終活ってよく耳にするけど、なにから始めればいいのか分からない」「ひとり暮らしで気軽に相談できる相手がいない」「誰か（どこか）と繋がりをもちたい」・・・

- エンディングノートを使って、いまやっておくと良いことを知しましょう。
- “これまで”と“これから”のことを皆さんでお話ししながら考えましょう。

期日	時間	場所	定員
令和6年3月5日(火)	13:30~15:00	広見地区センター	各20名
令和6年3月19日(火)	13:30~15:00	桜ヶ丘地区センター	
令和6年3月25日(月)	10:00~11:30	帷子地区センター	



※申込締切：令和6年1月31日(水) 申込者多数の場合は抽選となります。
講師：終活アドバイザー 伊藤 歌奈子さん 共催：地域包括支援センター

地域支え合い・介護基礎講座

無料

「ボランティアに興味がある！」「ちょっとした介助方法が知りたい！」など、地域における支え合い活動や実技体験を含めた介護に関する基礎知識を学べる講座です。

日時 令和6年3月7日(木) 9:30～15:00

場所 桜ヶ丘地区センター

定員 30名



「立ち上がり」実技体験を行う参加者

<詳細スケジュール>

時間	プログラム	内容	講師
9:30～10:00	支え合い活動について	・可児市の地域支え合い活動について	社会福祉協議会
10:00～11:30	介護入門講座	・高齢者の接し方について ・ボランティアの心構えについて	岐阜医療科学大学名誉教授
12:30～15:00	介護実技講座	・嚥下について ・転倒について ・立ち上がり-歩行-段差 介助方法 ・初めてのオムツ選び	歯科衛生士 理学療法士 介護福祉士

<問合せ・申込先> 可児市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111

あなたは知ってる？

可児の秘仏紀行 — 紙上拝観 —

平牧山圓明寺(久々利)は高野山真言宗に属する市内屈指の古刹です。土岐氏発願と伝わる本尊の薬師如来を始め、計十一件の重要文化財(仏像)を有していますが、なかにはとても珍しい形式の仏様もいらっしやいます。

大変稀有な倚坐弁才天坐像

今回ご紹介する弁才天坐像は倚坐(いざ)して琵琶を持つお姿です。台などに座る姿勢のことを「倚坐」といい、倚坐像自体はよくあるのですが、この弁天様は、両足を地面に降ろし、椅子に腰かけるような姿勢をとっています。弁才天坐像においては非常に珍しいポーズであり、他所ではまずみかけることはないお姿といえるでしょう。

【※本像は、お正月などの特別な時期を除いて、通常時の拝観はできません】

— 弁才天とは？ —

仏法を護る神々(天部)の一人であり、元来はインドの川の女神「サラスヴァティー」とされる。日本では本像のように、楽器をつまびく、女性的な作像例が多くみられ、音楽・伎芸の守護神として信仰を集めた。七福神の紅一点としても有名。「弁財天」は比較的新しい当て字である。



もく ぞう べん ざい てん ざ ぞう
木造弁才天坐像

市指定重要文化財

制作年代/江戸時代
像 高/26.7cm

【アンケートへのご協力をお願い】

【回答フォーム】

「あんきクラブ便り」をよりよいものにしていくために、皆さまの貴重なご意見をご提供ください。QRコード(右に記載)より、回答画面へお進みください。お電話でのご意見もお待ちしております。



【問合せ先】高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111

<https://logoform.jp/f/PxWn9>

「QRコード」はQRデンソーウェブの登録商標です。