

## 予防接種のお知らせ ～成人のワクチン手帳を活用しましょう～

町では、65歳以上の高齢者を対象にワクチン手帳を作成しました。

予防接種を受け、記録を保管しておくことは、ご自身や周りにいる大切な方々を感染症から守るためにとても大切なことです。

季節性インフルエンザや高齢者肺炎球菌などの予防接種の履歴をワクチン手帳に記録しましょう。

### ■配布先

保健センター、町内協力医療機関窓口（ご希望の方は、スタッフにお声がけください）

■問合せ 保健センター ☎72-5858

## 介護予防・生活支援サービス事業【心身力アップ教室】のご案内

足腰に少し心配はあるけれど「できるだけ長く安全に車を運転したい」「転ばないようにしたい」「他の人と交流して元気になる」「安全に外出したい」など、そんな“したい”を叶えるために、取り組んでみませんか？

町では、生活機能の低下がみられる高齢者の方を対象に、短期間の集中的なトレーニングを行い、生活機能の向上を目指す【心身力アップ教室】を開催しています。

参加された方からは「痛みが軽減した」「からだの調子がよくなった」「楽しかった」「来てよかった」などの声が寄せられています。参加を希望される方は、お気軽にご相談ください。

■日 時 全16回 各回水曜日 9月2日(水)～12月23日(水)

■時 間 午前9時30分～11時30分

■場 所 ゆめプラザ・那須

■内 容 個人のからだに合わせ、ストレッチや体操、からだの動かし方を教室の中で身につけていきます。また、認知症予防や運転技能継続に特化した脳トレーニングも行います。

■対象者 65歳以上の町内在住者で、介護予防・日常生活支援総合事業の基本チェックリストに該当する方（最大6人）

■講 師 荻原牧子氏(作業療法士)、保健センター職員

■申込み 地域包括支援センターにご相談ください。主治医からの意見書、心身状況や生活状況を確認し、対象となる方はケアプランを作成後、参加開始となります。

### ■問合せ

○那須地区地域包括支援センター(ゆめプラザ・那須内) ☎71-1138

○高原地区地域包括支援センター ☎73-8881

## 第41回那須町シニアクラブ連合会 輪投げ大会が開催されました

5月26日、スポーツセンターで第41回那須町シニアクラブ連合会輪投げ大会が開催され、クロスA(室野井交流会)が優勝しました。

優勝チームのクロスA(室野井交流会)は、10月30日に開催される県大会へ出場します。



クロスA

## 第46回栃木県 シルバー大学校北校学校祭

学習成果発表や演芸発表、作品展示やバザー、手打ちそば実演、茶道実演、わくわく広場など、子どもからご年配の方まで楽しめる内容ですので、ぜひご来場ください。

■日 時 ①②ともに午前10時～午後3時

①7月29日(水) 那須塩原市三島ホール

②8月 1日(土) 栃木県シルバー大学校北校

### ■内 容

①学習成果発表、演芸発表

②作品展、チャリティーバザー、手打ちそば実演、茶道実演、陶芸体験、パソコン体験、わくわく広場

■問合せ 栃木県シルバー大学校北校

☎0287-43-9010