

町内会で



めむろ町の

出前講座

老人
クラブで



サロン
活動で

生活に役立つ

消費者に役立つ知識、
地元の小麦を使った料理、防災講座、スマートフォンでコミュニケーション、簡単終活



何歳からでもちょっとずつ自分づくり！

仲間と一緒にだから、楽しく安心して学べます。

先生はみんな地元の人。

まだまだ学べるめむろ町！



健康なロングライフ！

ふまねっと運動、転倒予防体操、丹田呼吸（免疫力をあげる）、
体測定会、薬の豆知識、専門家の健康づくりのお話、介護のされ方



文化芸術に 触れよう！

民謡歌唱・三味線
ギター演奏
人形劇、朗読



芽室町で豊かに生きる

町内自然観察・散歩、
芽室町の郷土史、
芽室町の方の戦争体験



お問合せ/ご相談は

めむろ町民活動支援センター
(芽室町中央公民館内)

0155-62-0413

月～金 9：30～17：00

(除・祝祭日)

芽室町東3条3丁目1
芽室町中央公民館1階

FAX : 62-0414
katsudou.center
@cotton.ocn.ne.jp

講座紹介1

シニアライフ こんな暮らしが できたらいいね ～介護保険制度 訪問介護のお話～

参加者の声

- 受け身ではなく、ありのままの自分で生活・生涯を送ることをもっと考えていいと思いました。そのためにもっと介護保険制度のことを知る事が必要ですね。
- 「自分のことは自分で決めたいと思いませんか？」の講師の言葉に同感です。ケアマネや家族におまかせではなく、私自身も家族にもその考え方をもちたいです。
- 一人暮らしでも自分らしく生きる生活が送れるいろんなやり方・考え方・ゆとりに気づかせていただきました。

こんなことが学べます

1. Zoomアプリを使って、自分のスマートフォンから、講座が受けられたり、ミーティングに参加ができるようになります。意外と簡単につながり世界が広がります。
2. 実践編として実際にオンラインで、講座にチャレンジしてみましょう！

例)公立芽室病院リハビリテーション科の「転倒予防講座」等

こんなことが学べます

「訪問介護のヘルパーができること・できないこと」があります。できることでもできる団体やボランティアがあつたり、多様な力を借りられるという知識を持つことが大事です。

芽室町はお医者さん、看護師さん、理学療法士さんの連携チームがあり、在宅医療が進んでいます。

意外と知らない、私たちを守ってくれる大事な介護保険制度。お任せではなく自分自身も学びながら、相談できる人・関係機関とつながりましょう。



藤田かつ江さん

NPO法人まちづくり
プラットホームめむろ

家族を介護している人たちが集まる
茶話会と一緒にやりませんか？

参加者の声

- まったくの初心者だったけどできそうです。
- 老人クラブで利用したい。
- 引きこもり防止になりそう。
- 社会活動の幅が広がりそう。
- オンライン飲み会をしてみたい。



講座紹介2

リモート体験講座 ～ZOOM利用で オンライン講座～



山口幸子さん

ちょびパソstyle

講座紹介③

かんたん終活 ～元気なうちに できることを～

参加者の声

- 最近、後期高齢者となって終活について気になっていました。考えること、やることがたくさんあることがわかりました。
- まだ少し早いけど、知ることは大事なことだと思いました。生きた時代や考え方方に違いがある子どもたちに、自分の思いをどう伝えていったらいいか考えるきっかけになりました。

こんなことが学べます

今心配なことは？「片付け」「介護」「認知症」。ぼんやり考えていても何からどう始めたら良いのかわかりません。

元気なうちに取り組めることの一つに、家族や大切な人に自分の思いや情報を伝える「エンディング・ノート」があります。シニア世代の暮らし・終活について前向きにオープンに話します。終った後には何を準備すれば良いのかわかるようになります。シニア世代に限らず、若い世代の人たちにも知ってもらって、親御さんとのコミュニケーションに役立ててほしいです。



竹田美智子さん

一般社団法人
とかちシニアサポート協会



河南江里さん

介護予防運動指導員

講座紹介④

転倒予防体操 ～健康寿命を 延ばそう～

参加者の声

- リラックスできてよかったです。
- 身体の中からじんわり温まりました。

こんなことが学べます

体育教師の資格もお持ちの河南江里さん。

「芽室町民の健康寿命を延ばしたい！」、「気軽に楽しく運動を続けることで介護のいらない体づくり、シニアの方々の運動習慣を作るお手伝いをしたい」という熱い思いをお持ちです。椅子に座ったままできる簡単な運動、太極拳を取り入れたトレーニングで転びにくい体づくりを行っていきます。

「民謡・演奏」 芽室民謡会

民謡、三味線など披露しています。幅広い世代の会員が、地元の民謡である「芽室音頭」はじめ「十勝馬唄」、「十勝小唄」、全国各地の民謡などを歌います。

- 対象人数：10名～
- 時間：30分～1時間
- 料金（ご相談ください）

立川浩史さん



文化芸術に触れよう！

「ギター演奏」 趣味の森工房 ギターサークルe-place

音楽を趣味にしている幅広い世代のメンバーが音楽を楽しんでいます。フォークソングやポップスなど演奏します。

- 対象人数：10名～
- 時間：30分～1時間
(ご相談ください)
- 無料

鈴木守さん



「朗読」 おはなしポケット

全国各地の民話・物語・エッセイなどの語り・朗読や紙芝居などのお話を芽室町図書館で行っています。ご希望を伺ってから、朗読の内容を決めています。

- 対象人数：問いません
- 時間：30分～1時間
- 無料

小林美恵子さん



「人形劇」 人形劇サークル むぎの穂

図書館、保育所（町内・外）、シニア世代の施設などで公演しています。手作りの人形を使って昔話や物語の世界を表現しています。

- 対象人数：問いません
- 時間：30分～1時間
- 料金：ご相談ください

番屋雪江さん



生活に役立つ！

「地元の小麦粉を使った料理教室」 食の研究室えぴの会

十勝産小麦粉や野菜を使ったうどん、ギョウザ、パン、焼き菓子などの作り方を紹介します。

- 対象人数は問いません
- 時間：2時間程度
- 有料（ご相談ください）

片桐和江さん

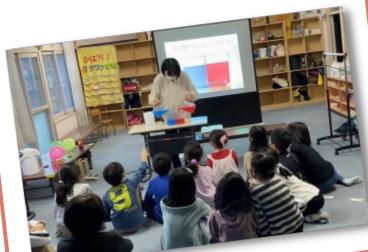


「私の町の防災講座」 気象予報士・防災士

「何を備えれば安心なのか」身近で起こりうる災害を学び、母親・生活者の視点で、日常から出来る備えについてお伝えします。

- 対象人数は問いません
- 時間：1時間～
- ★有料（ご相談ください）

高桑衣佳さん



出前講座のご紹介

「リモート体験」 ちょびパソstyle

離れていてもスマートフォンやパソコン、タブレットを使ってビデオ通話でつながる方法「リモート」。LINE（ライン）やZOOM（ズーム）などの使い方を学び、コロナ禍での役員同士の打合せ、町の情報収集などに役立ちます。

- 対象人数：10名程度
- 時間：1時間程度
- ★無料（ご相談ください）

山口幸子さん



町内会、老人クラブ、サロン活動、お仲間との集まりなどで学習の機会づくりにお役立てください。

「ふまねっと運動」 めむろ柏 ふまねっとクラブ

50cm四方のマス目のネットを踏まないようにゆっくり歩く運動でさまざまなステップを覚えながら歩行のバランスを改善する運動学習プログラム。初めて挑戦する方も楽しく運動できます。研修を受けたサポートーーの皆さん指導します。

- 対象人数：15名前後
- 時間：1時間程度
- ★無料（ボランティア活動）

鈴木菊子さん



「かんたん終活」 (一社)とかち シニアサポート協会

生前整理、老後資金、施設の選び方、リビングウィル（延命治療について）など学んだり、病気になる前の“もしも”的な話し合いをする「もしバナ・ゲーム」をして、“人生の棚卸し”をします。

- 対象人数：8名程度
- 時間：1時間半～2時間
- ★有料（ご相談ください）

竹田美智子さん



「消費者被害の防止」

芽室消費者協会

消費生活に役立つ知識を相談員の講話や「寸劇」を通してお伝えします。

- 対象人数は問いません
- 時間：20分～40分
- ★無料



「健康づくり、 病気の予防」

公立芽室病院

生活習慣病・骨粗しょう症など病気、健康づくりのための運動など医者、専門職が出向いてお話をします。

- 対象人数：5名～
- 時間：30分～1時間
- ★無料

「転倒予防体操」 介護予防運動指導員

簡単なストレッチや筋トレ、椅子を使ったリズム体操やタイチ（太極拳）など楽しく体を動かして、転倒を予防する体づくりと日々の運動習慣をつくるお手伝いをします。

- 対象人数は問いません
- 時間：1時間～
- ★無料（ボランティア活動）

河南江里さん



健康なロングライフ

「丹田呼吸で 免疫力のある身体づくり」 生命の貯蓄体操普及会・ 芽室支部

身体の免疫力を高めることを目指しています。心と身体を整える丹田呼吸法と力を抜いて足腰を伸ばす体操をご紹介します。

- 対象人数：6～10名程度
- 時間：1時間程度
- ★料金はご相談ください

鈴木邦子さん



「健康づくり全般」

芽室町役場

高齢者支援課

健康づくりのための運動、認知症予防、後期高齢者医療制度など専門職員（保健師・管理栄養士など）がお話しします。メニューにない内容にも対応しますのでご相談ください。

- 対象人数：5名～
- 時間：30分～1時間
- ★無料

芽室町で 豊かに生きる



「自然観察・散歩」 自然観察・のらの会

植物、鳥、昆虫など、身近な自然について解説しながら歩きます。芽室公園、美生川沿い、小学校周辺、芽室まちなか、お住いの地区などで芽室町の新たな魅力を再発見します。

- 対象人数：10名程度
 - 時間：1～2時間程度
 - ★有料（ご相談ください）
- ※別メニューで自然のものを使ったクラフト教室も開催できます（5名程度）

中司光子さん



「薬の豆知識」 すまいる薬局なかむら

薬剤師によるお薬全般の相談・講話、認知症キャラバンメイトによる認知症に関する講話も行っています。

- 対象人数は問いません
- 時間：1時間～
- ★無料

「からだ測定会」 ナカジマ薬局芽室店

からだ成分分析装置・In Body（インボーディ）で体の水分量や筋肉量などを測定、健康状態をチェックし、管理栄養士が測定結果について説明します。

- 対象人数は問いません
- 時間：1時間～
- ★無料

「幸せな介護の され方教室」

NPO法人まちづくり
プラットホームめむろ

こういう風に介護を受けたい、介護する方も介護を受ける方もお互い気持ち過ごしたい、という思いを話し合い、これから的人生を生き生きと暮らす方法を考えます。

- 対象人数：10名程度
- 時間：1時間～
- ★無料

藤田かつ江さん



「芽室町の郷土史」 めむろ郷土史研究会

吉田さんの著書「オベリベリのほとりで」では、開拓団「晚成社」のメンバーの一人で芽室町の開拓に尽力した鈴木銃太郎の視点で綴っています。ライフワークとして調べている鈴木銃太郎はじめ十勝の開拓期についてお話しします。

- 対象人数：10名程度
- 時間：1時間～
- ★無料

吉田政勝さん



「芽室町在住の 戦争体験」 ピースネット・メムオロ

芽室町にお住まいの戦争体験者のお話を聴き取り、冊子『わたしの戦争体験記』を発行している「ピースネット・メムオロ」。これまでお話を伺った方々の体験を元に、戦中・戦後の芽室町の暮らしについてお伝えします。

- 対象人数：1名～
- 時間：1時間～
- ★無料

高橋淨さん



※開催の可否や実施方法については、新型コロナウィルス感染症の感染状況を確認し、保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。