

地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

「介護予防サポーター」を知っていますか？

郡上市地域包括支援センターでは、地域で介護予防活動を実施してくれるサポーターを養成しています。全12回の養成講座では、運動の実践や栄養・口腔について学び、修了後には知識を生かしつつサロン等で中心的な担い手となってくれることを目指しています。

地域で活躍するサポーターの活動を紹介します！

養成講座の修了生のみなさんが中心となって平成30年から週1回、大和町島地域で活動している「まめな会」を、新型コロナウイルス感染の落ち着いた5月に訪問しました。

当日の参加者は、スタッフを含めて21名。にぎやかで笑いの

絶えない1時間半でした。参加者のみなさんは「運動やおしゃべりも楽しいから続けられる」と話していました。



▲楽しく脳トレができるコグニサイズ

椅子に座ってする運動、柔軟体操、床でボールを使う体操、用具を使うコグニサイズなど、運動の種類も豊富でみなさんが楽しむことができるよう工夫されています。



▲ボールを使うことで自然と身体が動く

笑いを大切に、地域の介護予防を支援

養成講座修了後も活動に取り組む「まめな会」のみなさん。コロナ禍も乗り越え、6年目を迎えています。「5人で役割分担しながら、自分たちの個性を生かしています。とにかく、参加者のみなさんに笑ってもらうことが大切！自分たちも楽しいから、続けられています。」と話してくれました。



▶サポーターのみなさん
右から 田中さん、山田さん、森藤さん、筒井さん、伊藤さん

令和5年度養成講座

9月6日（開講）

地域を問わず、「学んでみたい」という人は連絡ください。

高齡福祉課

地域包括支援センター

67・00008

5月分

入札結果をお知らせします

掲載内容は 250万円以上の
工事・業務・物品等です

契約名	場所	請負金額(円)	落札業者	工期
大和統合小管理・特別教室棟大規模改修(建築)工事	大和町剣地内	274,450,000	(株)ヤマシタ工務店	R5.5.10 ~ R6.2.29
大和統合小管理・特別教室棟大規模改修(電気設備)工事	大和町剣地内	34,650,000	(有)ノーヒデンキ	R5.5.10 ~ R6.2.29
大和統合小管理・特別教室棟大規模改修(機械設備)工事	大和町剣地内	54,967,000	(株)畑中水道	R5.5.10 ~ R6.2.29
大和北小学校屋内運動場解体工事	大和町剣地内	21,450,000	(株)ヤマシタ工務店	R5.5.25 ~ R5.8.31
美並健康福祉センターさつき苑改修工事(美並庁舎等整備)電気設備工事	美並町白山地内	42,350,000	小駄良電工(有)	R5.5.2 ~ R5.12.26
美並健康福祉センターさつき苑改修工事(美並庁舎等整備)建築工事	美並町白山地内	76,230,000	(株)高垣組	R5.5.12 ~ R5.12.26
美並健康福祉センターさつき苑改修工事(美並庁舎等整備)機械設備工事	美並町白山地内	110,990,000	(株)和田梅	R5.5.2 ~ R5.12.26
道の駅和良 空調設備・高圧ケーブル取替 工事	和良町宮地地内	3,124,000	(株)郡上電気	R5.5.16 ~ R5.6.30
島谷用水路取水口補修設計業務	八幡町島谷地内	2,948,000	(株)朝日土質設計コンサルタント 郡上営業所	R5.5.25 ~ R5.9.29
市道八百倍線側溝布設工事	高鷲町大鷲地内	2,585,000	(株)揚山土木	R5.5.18 ~ R5.7.20
林道大間見線災害復旧測量設計業務委託	大和町大間見地内	2,640,000	(株)大興計測技術	R5.5.15 ~ R5.8.31
林道鎌辺～明山線災害復旧測量設計業務委託	明宝奥住地内	3,520,000	(株)野田コンサルタント	R5.5.15 ~ R5.8.31
郡上市土砂災害ハザードマップ(白鳥・明宝)更新業務	白鳥町及び明宝地内	2,915,000	(株)大興計測技術	R5.5.18 ~ R6.3.15