



ささえあい通信
令和七年度 第一号

西条市 介護保険課

TEL.0897-52-1412

[受付時間] 月曜日-金曜日 8:30-17:15

今のうちから暑さ対策を！！



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！



◇ 各お問い合わせ先一覧 ◇

担当地区	名称	場所	電話番号
玉津・西条・相持	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朝日市269-1 (済生会西条病院内)	0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武甲162-1 (西条愛寿会病院横)	0897-55-0630
氷見・橘・榎瑞・大保木・小松地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷甲496 (小松サービスセンター内)	0898-52-8221
真予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三方1535-1 (鳥天会内)	0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 (丹原サービスセンター内)	0898-35-3427

開設時間：月曜日～金曜日（祝祭日、12月29日～1月3日を除く）9時00分～17時00分

祝！
100歳！！



今回は小松公民館で行われている百歳体操の会場になんと、百歳を迎えられた方がいらっしゃるということでお邪魔させていただきました。やはり楽しく体を動かすことが長生きの秘訣だそうです。

「いきいき百歳体操」は長く続けることで体や脳のフレイル(弱体化)予防に無理なく取り組める内容となっております。

市内の公民館や集会所で定期的に行われていますので、お近くの会場を知りたい方や新たにグループを立ち上げたい方は裏面の各包括支援センターまでお問い合わせください。

まずは見学したいという方も大歓迎です！

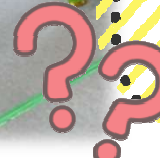
100歳おめでとうございます！
いつも素敵な笑顔に癒されています。
人生の大先輩としてこれからも元気に活動して色々な事を教えてくださいね。



西部・小松地域担当
第2層生活支援コーディネーター
藤原さん



そもそも
「百歳体操」って



説明しよう！！

「いきいき百歳体操」は上の写真のように、イスに座ったまま手足をゆっくり動かす体操です。
簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができ、楽しく介護予防に取り組めます。



第1層生活支援コーディネーター
渡部

さらに！！

参加することでポイントが貯まり、ちょっと
※イイものがもらえます。

※「イイもの」を持つ
第2層生活支援コーディネーターの皆さん。

百歳体操以外にも初めて参加される方には私たちが
バッチリサポートします！

