

# 船穂地域包括支援センター 通信



## ふれあい 第37号



### 今年度からスタートしたちょきん運動 グループに聞いてみました！

印西市マスコットキャラクター  
「いんざい君」



☆ 戸神ホームズ（毎週月曜 9:30～ ）



Q、ちょきん運動を始めて良かったことは？

- A、 普段何も無いのでチャンスだと思って参加しました。たくさんの方と知り合えました。
- ・毎日散歩してるが普段と違う運動になって良いと感じました。それに決まった時間に動くことも。

☆ オーベル西の原（毎週火曜10:00～ ）

Q、ちょきん運動を始めて良かったことは？

- A、 マンション内での交流がなかったので、コミュニケーションの場にもなってます。
- ・とにかく行ってみようと思って参加しました。たくさんの方と知り合えました。
  - ・初めてここで出会ったのですが、皆さんとちょきん運動が出来て楽しいです。



☆ 奈良整形外科（毎週水曜10:00～ ）



Q、ちょきん運動を始めて良かったことは？

- A、 奈良整形には他地区の人たちも多く通っているので、知り合えて一緒に出来るのが楽しい。
- ・ジムに通っているのですが、最初はこの程度と思ったが、けっこう下半身への負荷などある運動でした。

いんざい健康ちょきん運動を通して  
健康づくりや地域づくりを始めてみませんか？

心配ごとや困りごとは地域包括支援センターにお気軽にご相談下さい。

印西市船穂地域包括支援センター

★住所：印西市高花2-1-5(保健福祉センター内)

令和5年7月1日から一時移転中です。令和7年3月31日までの予定です。

電話：0476-29-4001 FAX：0476-29-4002

メールアドレス：funaho-makinohara@iaa.itkeeper.ne.jp

## 地域包括支援センターの役割として「権利擁護業務」があります。 例えば、こんな相談があります。



- ① 「警察官を名乗る人から、『あなたの銀行口座が犯罪に使われているので、カードと暗証番号を教えてください。』と言われました。どうしたらよいのでしょうか？」(消費者被害)
- ② 「今すぐは大丈夫ですが、将来認知症などの病気になったとき、財産の管理が心配です。」(成年後見制度)
- ③ 「近所からいつも大きな声で、怒鳴る声が聞こえてきます。高齢者の方がいるので心配です。」(高齢者虐待)

このような時、センターでは市や警察、消費生活センター等の様々な機関と連携をして対応をしています。必要に応じて、成年後見制度の説明や手続きのサポートも行っています。

気になることがあれば、まずはご相談ください！



印西市マスコットキャラクター  
「いんざい君」



### ～これからの行事予定です～

※ 事前申し込みをお願いします。ボランティアさんも絶賛募集中です。

#### 「オレンジカフェ」

- 11月16日(土) 13時30分～15時30分  
(ふれあい文化館) 「消防の方による講座」  
「フルーツ演奏」
- 12月14日(土) 10時00分～12時00分  
(船穂コミュニティセンター)

連絡先：船穂地域包括支援センター Tel.29-4001

(2024.10月発行)