

船穂地域包括支援センター 通信



ふれあい 第40号



印西市マスコットキャラクター
「いんざい君」

ちょきん運動、頑張りましょう！

ちょきん運動は、住み慣れた地域で健康づくり、地域づくりを目的とした住民主体の活動です。

一人一人が無理のない範囲でできることから行っていくことで仲間づくり、地域づくりに繋がっています。

印西市では75歳以上の介護認定を受けていない方に「健やかチェック」を送付しています。ちょきん運動の効果検証を行ったところ「ちょきん運動の参加回数が多い方ほど、健やか度が保たれている」そうです。

「すこやかチェック」とは… 75歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、国で決められた質問項目を基に市で作成した健康状態が分かるアンケートです。

令和6年は、新たに5カ所のちょきん運動グループができました。

- ・オーベル西の原 (火曜日 10:00から)
- ・戸神ホームス (月曜日 9:30から)
- ・奈良整形 (水曜日 10:00から)
- ・ガーデンコート (金曜日 10:00から)
- ・アバンドーネ月 (月曜日 13:30から)

まだ、立ち上がっていない地域にも立ち上げていきましょう！

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：印西市草深924（そうふけふれあいの里1F）

電話：0476-29-4001 FAX：0476-29-4002

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



船穂包括からののお知らせです！

いんざい歩き隊



4/30(水)
晴天の中、
いんざい歩き隊を
行いました。



5/30(金)
そうふけふれあいの里で
ちょきん運動代表者に
集まっていただき
地域ケア推進会議を
行いました。



地域ケア推進会議



これからの行事予定

「オレンジカフェ」

・6月21日(土) 10時～12時

「駐在さんの講話と生演奏を楽しもう」

(船穂コミュニティセンター)

「男性介護教室」

・7月12日(土) 13時30分～15時00分

「フレイル予防し、元気に介護！」(印西トミオコスモテラス)

(ご要望があれば、出前講座や認知症サポーター養成講座、出張カフェ等、開催します。お気軽にご相談ください。)

※ 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。

連絡先：船穂地域包括支援センター TEL29-4001



(2025.6月発行)

印西市マスコットキャラクター
「いんざい君」

前回の広報は39号でした。訂正しお詫び申し上げます。