

「わたしの覚え書きメモ」 を活用しませんか？

「わたしの覚え書きメモ」とは、意志を表示することが難しくなった時や亡くなった時など、いざという時のために、自分の希望や大切な人へのメッセージなどを記しておくためのメモ帳です。ご自身が元気なうちに、ご家族や知人に「自分の想い」を伝えられるよう準備を進めていくことが大切です。

万が一自分の意思をきちんと伝えられなくなっても、ご自身の気持ちが尊重された生活を安心して送るための覚え書きとして、このメモを活用することができます。「覚え書きメモ」を使いながら、家庭内で話しをしてみませんか？「覚え書きメモ」が必要な方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。地域包括支援係の職員が伺い、直接みなさんへお渡しします。

◆対象／65歳以上の方や、そのご家族など

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

生永隊員の

手軽にできる セルフケア

はじめての香り養生

～香りで紡ぐ、一年の締めくくりと新しい始まり～

秋

香りで心と身体をととのえる”香り養生”始めてみませんか？

秋は、心と体がゆっくりと内側に向かう季節。
今年の終わりに向けて、がんばってきた自分をそっと見つめる時間をつくりましょう。
季節に寄り添うアロマの香りを使って、世界にひとつだけの「香りロールオン」をつくります。完成したロールオンはお守りのようにに日常で使っていただけます。
秋の香りに包まれながら、一年をゆっくりと振り返り、来年に向けて心と体を整える時間を過ごしませんか？お気軽にご参加ください。

- ◆日 時：11月29日(土) 13時30分～15時
- ◆場 所：町公民館 1 階会議室
- ◆対 象：セルフケアに関心のある方（親子参加もOK）、定員10名
- ◆持 ち 物：筆記用具
- ◆申込方法：QRコード
もしくは
メール



問い合わせ先／地域おこし協力隊員 生永絵美子 (morinokusuribako24@gmail.com)

福祉灯油等購入助成の申請を受け付けます

11月4日(火)より福祉灯油等購入助成の受け付けを開始します。助成を希望される方は期間内に申請するようお願いいたします。

○助成の対象

11月1日現在、町に住民票があり、世帯員全員の町民税が非課税である次のいずれかに該当する世帯となります。

☆高齢者世帯…11月1日時点で、70歳以上の方のみで構成される世帯
＜ただし18歳未満（※）の児童のみと同居の場合も含みます＞

☆障がい者世帯…療育手帳A判定の交付を受けている方などがある世帯
身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方がいる世帯
精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯
※助成の対象となるのは上記に該当する方のみとなります。

☆ひとり親世帯…18歳未満（※）の児童とその父または母のいずれか一方によってのみ構成される世帯
※今年度18歳に達する方を含みます。

ただし、対象となる方が福祉施設に入所している世帯や、生活保護を受けている世帯、町に生活実態のない世帯は該当しません。また、状況によっては該当とならない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

○助成の内容

基準額（世帯につき）10,000円
加算額（対象者1人につき）5,000円

○助成の方法

申請より順次、対象となる方についてはご指定の口座に振り込みます。

○必要書類

- ・印鑑と振込先の通帳またはキャッシュカード
- ・障がい者世帯の場合は手帳をお持ちください。

○申請受け付け期間

令和8年1月30日(金)まで
希望される方は必要書類をお持ちの上、平日8時45分～17時30分に役場福祉課または川湯支所にて申請してください。



問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)
川湯支所 ☎ 4 8 3 - 2 0 4 3

ガンバルーンサポーター 養成講座のご案内

表面にイボイボのある3色のきれいなボール（ガンバルーン）を使って、全身のストレッチ体操や音楽に合わせた踊り、ゲームなどを習います。

楽しく運動や
交流をしてみましょう!!!

実施日：11月8日(土) 9時～12時
場 所：町社会老人福祉センター
持ち物：運動しやすい服装、飲み物、汗拭き、上靴
受講料（自己負担3,000円）
その他：講座を受けた方は「バルーンが摩周」に入会し、ボランティアへのご協力をお願いします。
講 師：ガンバルーン体操協会（札幌）
主 催：バルーンが摩周

問い合わせ先／バルーンが摩周事務局 山口 洋子 ☎ 0 9 0 - 7 6 5 6 - 8 8 6 5