

## 地域づくり研修会を開催しました

研修では、買い物・掃除などの家事や、いきいき百歳体操・ふまねっ運動などのサークル参加といった日常の活動が、筋トレ以上の運動量になり、それらがフレイル予防になることを再確認しました。また、自分の地域を知っているからこそ互いの視点を確認し合いながら活動できるということが、「地域の宝物（大切なこと）」であると改めて学びました。

これらを踏まえ、町地域包括支援センター職員と生活支援体制整備事業に関わるメンバーで奥春別地域を訪問。日頃皆さんが当たり前に過ごしている中に、「地域の宝物」がたくさんあることを教わりました。

※フレイル：年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい「健康」と「要介護」の間の虚弱な状態。予防により進行を緩め健康に戻ることが可能。



奥春別地域訪問の様子



研修会の様子

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）

## ガンパルーン交流会が開催されました！



選手宣誓の様子

11月12日に社会老人福祉センターで開催された、ボランティア団体「パルーンが摩周」主催の「ガンパルーン交流会」についてご紹介します！  
交流会には毎年複数のサークルが集まり、さまざまな年代の方々と親睦を深めています。今年の交流会には18チーム（総勢90人）が参加し、チーム対抗のゲームで点数を競い合いました。

会場ではゲームを楽しみながら談笑されている方々の姿も多く見られ、ガンパルーン交流会が町民の皆さんにとって宝物のような場所になっていると感じられた1日となりました。



高得点を狙って



さまざまな年代の方が参加



椅子に座ってガンパルーン体操

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）

## 民生委員・児童委員が改選されました

## 地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

民生委員・児童委員は、地域の皆さんが安心して暮らせるようにさまざまな相談に応じ、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐ役割を担っています。

民生委員・児童委員、主任児童委員には守秘義務があり、相談した方の秘密は守られます。高齢や障がい、介護や子育てなどで心配ごとや不安、悩みを抱えている方は、民生委員・児童委員が身近な相談相手となります。

令和7年12月1日付けで全国の民生委員・児童委員が一斉改選され、町でも厚生労働大臣と北海道知事から委嘱状の交付式が行われました。任期は、令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間で、

今回委嘱された皆さんをご紹介します。

### ●町民生委員・児童委員

担当地域	氏名	担当地域	氏名
中央1丁目	菅原 誓之	朝日1丁目～3丁目	古瀬 圭一郎
中央2丁目	日下部眞理子	上・下仁多、朝日4丁目	欠 員
中央3丁目	斉藤 真由美	美留和	芳賀 正美
高栄1丁目	山崎 ひろ子	南弟子屈	堀 内 薫
高栄2・3丁目	青木 正嗣	札友内、原野（拓北・新生・実泉）	粥川 裕光
高栄4丁目、美里2・3丁目	鏡 信雄	奥春別、最榮利別、重内、御卒別、鑑別	山口 智明
美里1・4丁目	高橋 志津子	鈴蘭1・2・6丁目、鈴蘭4・5丁目の一部	吉田 修治
美里5・6丁目	欠 員	川湯温泉1・2丁目	松山 裕一
泉1丁目、泉2丁目の一部、桜丘1丁目の一部	鈴木 正幸	鈴蘭3丁目、鈴蘭4・5丁目の一部、摩周1～3丁目	丸山 喜子
泉2丁目の一部	平田 くに子	川湯温泉5丁目	山岸 悟
泉3・5丁目	欠 員	川湯温泉4丁目の一部（みどり団地以外）	横田 幸子
泉4丁目	中村 恵津子	川湯温泉6・7丁目、跡佐登自治会	藤本 宏一
桜丘1丁目の一部、桜丘2・3丁目	藤田 しおり	川湯温泉3丁目、川湯温泉4丁目（みどり団地）、仁伏	斉藤 恵子
湯の島全域	大宮 正博	屈斜路1・2区、池の湯	齋藤 敬子
川湯駅前1～3丁目	池上 忠昭	屈斜路3～5区	石川 滋子

### ●町主任児童委員

弟子屈全域	辻谷 由起子	弟子屈全域	岡田 彩子
-------	--------	-------	-------

※現在3人の欠員があり、当該地域の皆さんにはご不便をおかけしますが、当面はお近くの民生委員・児童委員または役場福祉課にご相談ください。

問い合わせ先／民生委員児童委員協議会事務局（役場福祉課地域福祉係）  
☎ 4 8 2 - 2 9 2 1（課直通）