



# なるほど!が見つかる**家族介護教室**で 知識と技術を身に付けよう!



■問い合わせ  
健康長寿課(内線 292)

## 家族介護教室とは

介護についての知識やコツを学びながら、さまざまな職種の専門家から話を聞ける教室です(費用無料)。

介護に関する正しい知識、技術、情報や注意点を習得できます。介護中の方も、これからの介護に備える方も、ぜひ参加してみませんか。



## 過去に実施した教室(一部)

- 親の介護が必要になったら?  
まずは知っておくべき介護保険の基礎知識
- リハビリの専門家が教える歩行介助
- 高齢者の食事を知ろう  
～食事でわかる嚥下調整食(試食あり)～
- 認知症を理解しよう～VR認知症体験～
- 高齢者の栄養について～調理が困難な方に、コンビニ飯・お惣菜で栄養摂取のコツ～

☑ 今後の予定を  
まとめてチェック!

市ホームページでは  
教室の「年間予定表」  
を掲載しています。



## 家族介護教室の開催施設から、介護に役立つミニ情報をご紹介します!



### ♥いきいきタウンとだ

「トイレでの排泄を追求!」薬に頼らずに便秘を予防・改善する方法は…排泄の仕組みを正しく理解し、便秘の改善を目指しましょう!



### ♥とだ優和の杜

食物繊維や発酵食品、潤滑油となる適量の油を食事に取り入れることは便秘予防に効果的です。また、決まった時間にトイレに行くことや、定期的な水分補給を習慣にしましょう。



### ♥戸田中央リハビリテーション病院

夜間頻尿は水分量や下肢のむくみが影響することも。夕方運動や飲水調整も有効です!詳しくは6月の教室で解説します。



### ♥市立介護老人保健施設

食べる仕草やスピードの変化は認知症の気付きにつながる場合があります。また、歌うことは口のリハビリとしておすすめです!



### ♥中央居宅介護支援センター

歩行器や車いすなど、福祉用具の利用で転倒予防になり、介助、介護の負担が減ります。自分の歩き方を知ることで転びにくくなります。



毎月の開催情報は

- ・市ホームページ
  - ・「広報戸田市」
  - ・各種SNS(LINE, X, Facebook)
- などお知らせしています。

※5月の開催情報は  
21～22ページを  
ご覧ください



# ローイング競技大会を観戦しよう!

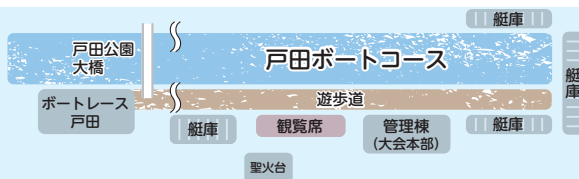


戸田ボートコースでは、全日本大学ローイング選手権大会をはじめ、毎年さまざまなローイング競技大会が開催されています。水上で繰り広げられる熱い戦いを、間近でご覧ください!

■問い合わせ  
文化スポーツ課(内線376)

## 戸田ボートコース ってこんなところ

日本国内で唯一、人工的につくられた静水ボートコースです。1964年の東京オリンピックでは、ボート競技の会場にもなるなど、まさに「ローイング(ボート)競技の聖地」です。



## アクセス

戸田公園 5-27 JR埼京線 戸田公園駅西口から  
徒歩…20分 / バス…7分(tocoバス南西循環「県営戸田公園」下車)  
※大会専用駐車場はありません。公共交通機関でお越しください

## 令和8年度 戸田ボートコース ローイング競技 全日本大会日程

- 5月9日(土)～10日(日)  
第76回全日本社会人ローイング選手権大会
- 8月27日(木)～30日(日)  
第53回全日本大学ローイング選手権大会  
27日(木)～30日(日)  
第66回オックスフォード盾レガッタ  
29日(土)～30日(日)  
第3回ジャパンオープンレガッタ
- 10月23日(金)～25日(日)  
第67回全日本新人ローイング選手権大会



写真提供/公益社団法人日本ローイング協会

※そのほか、大学・企業などの大会も予定しています。  
詳しくは公益社団法人日本ローイング協会ホームページをご覧ください



## ローイング競技を疑似体験できる! 「ローイングエルゴメーター」



戸田ボートコースを管理する戸田公園管理事務所では「ローイングエルゴメーター」を一般開放しています。ローイングエルゴメーターは、陸上でボートを漕ぐ動作を再現し、全身を効率よく鍛えられる**有酸素・筋力トレーニングマシン**です。ぜひご利用ください!

※利用希望の場合は、戸田公園管理事務所へお問い合わせください

- 利用時間 午前8時30分～午後5時 ※休所日(月曜日)を除く
- 場所 戸田公園管理事務所(管理棟)1階 大会本部B
- 設置数 一般向けエルゴメーター…2台  
競技者向けエルゴメーター「ダイナミック」…1台