

# 地域包括支援センターだより | 今月の予定 |

## 転倒予防教室「いきいき元気塾」

●尿もれ予防体操用ボール代（お持ちでない方）1,500円

と き	4月2日	4月9日	4月16日
	10時～11時30分		
ところ	八竜改善センター	琴丘総合体育館	山本地域拠点センター

## 認知症予防教室「わくわく！脳力アップ教室」

と き	4月25日
	10時～11時30分
ところ	琴丘地域拠点センター

**共通事項**

**対象**  
おおむね65歳以上

**持ち物**  
内履き、飲み物

## 認知症予防教室 音楽療法講座

なつかしい歌を歌いながら、楽しくカラダを動かします。音楽のリズムで脳が刺激され心とカラダが元気になります。参加申込はいりません。

- と き 4月19日 10時～11時
- ところ 八竜改善センター

送迎	9:25 琴丘地域拠点センター 発
	9:40 山本地域拠点センター 発
	9:55 八竜改善センター 着

※帰りは11:15に出発し、行きと逆順に送迎します。  
※乗車を希望する方はご連絡ください。

## おれんじカフェ

～安心して生活できる地域を目指して～

- と き 4月18日 13時30分～15時
- ところ 琴丘地域拠点センター
- 参加費 無料（参加自由）

認知症は高齢化により誰もが関わる可能性のある身近な病気となった一方で、本人や近くで見守る家族が疲弊し社会参加の機会が奪われ、孤立してしまうことも少なくありません。

おれんじカフェは地域の誰もが参加でき、安心してゆったりとした気持ちで過ごせる集いの場です。お気軽にご参加ください。

## もの忘れ相談プログラム

パソコンの画面をタッチして、日時や花、動物などの言葉を答えることでもの忘れ度をチェックします。この機会に体験してみませんか。

## ～住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために～

# 各地区サロンの交流会「サロン部会」を開催しました

各地区で活動しているサロンが集合しサロン部会を開催しました。3月8日のサロン部会では、町内18地区のサロンから37人の参加がありました。「サロンにあったらいいこんなもの、できたらいいこんなこと」をテーマにグループワークを行い、「ほかのサロンと交流をしたい」や「みんなで畑を作り、収穫した野菜で料理講習会をしたい」など、様々な意見が出されました。

また、健康運動指導士の児玉美幸氏（株式会社ピーベリー）よりサロンで実施できる介護予防メニューが紹介され、参加者同士で和気あいあいと取り組みました。児玉氏から「それぞれの地区で参加者が楽しめるような身体と脳を同時に動かすメニューを行うことで介護予防となり、サロンを継続することで参加者同士がお互いに支え合える関係性になっていく」と話がありました。

地域包括支援センターでは、各地区サロンへ出向き、現状を把握しながら引き続き支援していきます。



◆相談・申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎ 85-4835