

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（お持ち出ない方）1,500円

と き	5月7日	5月14日	5月21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	5月30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 5月17日 10時～11時
- ところ 八竜改善センター

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。



～安心して生活できる
地域を目指して～

- と き 5月22日 13時30分～15時
- ところ 八竜改善センター
- 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。

出前講座のお知らせ

当センターでは、出前講座を開催しています。地区のサロンや敬老交流会、婦人会などの機会に、聞きたい講座がありましたらご連絡ください。

- 高齢者虐待や詐欺予防
- 三種町の介護保険の現状と介護予防の必要性
- フレイル予防
- 認知症サポーター養成講座
- 介護保険サービスの紹介

認知症家族交流会のお知らせ

認知症の方を介護しているご家族の方が、同じ立場でお互いの思いや悩み、経験などを語り合える家族交流会を開催しています。

- と き 5月1日 13時30分～15時
※奇数月の第1水曜日に開催
- ところ 山本地域拠点センター
- 対象 認知症の方を介護している家族

※守秘義務があります。
※精神保健福祉士が毎回参加します。
※社会福祉士などへ個別相談もできます。

認知症講演会を開催！

3月15日、山本地域拠点センターにおいて認知症講演会を開催しました。

東美奈子氏（認知症看護認定看護師）が「認知症の基本と認知症の方との関わりについて」を、谷口典子氏（管理栄養士）が「認知症予防のための食生活」を講演しました。

講演会で実施したアンケートへの回答です。

Q 毎日海藻ということできざみ昆布を食べます。塩分が多いように感じますがどうでしょうか。

A 指摘のとおり塩分が多いですが、昆布のうまみ成分が含まれているので、普段より薄味の調理でもおいしくいただけます。組み合わせる食材を、生魚に塩を少々ふった焼き魚や蒸し魚などの薄味のものにする事で、全体の塩分量を抑えることができます。また、「きのこ」にも海藻と同様に「食物繊維」や「ミネラル」が含まれますので、どちらかを食べるのがいいとされています。

