

介護予防だより

地域にある身近な居場所 高齢者サロン

＼ こんな人はいませんか？ /

- ✓ 近所で気軽に楽しめる場所がほしい
- ✓ 独り暮らしで話し相手がいない
- ✓ 地域の人と仲良くなりたい
- ✓ 近所で集う場所はあるの？



高齡者サロンに
出かけましょう!!

■ 高齢者サロンとは？

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと過ごせるよう、身近な場所で定期的集うことができる「高齢者サロン」が地域で開催されています。

サロンによって内容や回数は様々ですが、お茶を飲みながらのおしゃべりや健康体操、ゲームなどを行い、閉じこもりや寝たきり・認知症の予防に取り組んでいます。

■ どこで開催しているの？

地域の公民館や介護事業所、個人宅で開催しています。

▼活動地域

八橋町、逢妻町、新林町、南陽、昭和、西中町、中山町、宝町、上重原町、西町、山屋敷町、新地町、山町、中町、谷田町、牛田町、弘法町、八ツ田町

■ どんなことをしているの？

- ・教養・娯楽 … カラオケ、ゲーム、イベント鑑賞、将棋、小物づくりなど
- ・交流・レクリエーション … 食事会、誕生日会など
- ・スポーツ … 体操など
- ・健康づくり … 健康相談、健康チェック、血圧測定、脳トレなど

■ 参加するには？

参加を希望する人は、地域包括支援センター、長寿介護課地域支援係へご連絡ください。

■ 一緒にサロンのスタッフとして活躍しませんか

サロンで提供する食事の調理や実施する内容の企画などサロンに携わる人を随時募集しています。興味がある人は地域包括支援センター、長寿介護課地域支援係へご連絡ください。

- 問合せ 東部地域包括支援センター(福祉の里八ツ田内 ☎82-8855)
西部地域包括支援センター(知立老人保健施設内 ☎81-8880)
長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



やるっぴ! シニア元気塾

元気に過ごせる身体づくり、介護予防のために、お誘いあわせの上ぜひご参加ください。

時 9月9日、16日、30日、10月7日、21日、11月11日、25日、12月9日、16日、23日(計10回)
いずれも金曜日の午前10時～11時(初日と最終日は正午まで)

所 福祉の里八ツ田 さくら・うめ

内 運動器機能、口腔機能、栄養改善の知識と技術(トレーニング)を学び、将来要介護状態になることを予防します。また、初日と最終日に「あたまの健康チェック」を行います。

※あたまの健康チェックとは、健康なうちから介護予防をするきっかけとなる簡易認知機能スケールのことです。

対 市内在住の65歳以上の人 **定** 20人(申込み多数の場合は初回参加者優先で抽選)

¥ 無料 **持** 飲み物、マスク

申 7月1日(金)～15日(金)の午前9時～午後5時の間に電話または直接東部地域包括支援センター(☎82-8855)へ。

