

地域包括支援センターだより

☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

～ ちいきのわ新聞 第80回号 ～

フレイルチェック会参加者募集

年齢を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルの兆候を早期に知るために、フレイルチェック会を行います。簡単な質問の自己チェックや機器を使って測定をします。ぜひ、参加しましょう！！

- 日時 12月25日(月) 13:30～15:30
- 場所 中央公民館
- 対象者 おおむね65歳以上の方
- 持ち物 水分補給の飲料
※素足で測定する機器がありますので、
ストッキング着用は避けてください。
- 参加費 無料
- 申込方法
12月18日(月)までに電話または役場窓口(5)
でお申し込みください。



▼フレイルチェックプログラム

所要時間	内 容
10分	導入
15分	簡易チェック 1. 指輪っかテスト、イレブンチェック 2. 噛む力 (咬筋触診)
25分	深掘りチェック[質問票] 1. お口の元気度 2. 人とのつながり 3. 組織参加 4. 支え合い
45分	深掘りチェック[測定] 1. お口の元気度 2. 片足立ち上がりテスト 3. ふくらはぎ周囲長 4. 握力 5. 手足の筋肉量結果の説明
20分	結果の説明



「おふろでリハビリ！」参加者募集

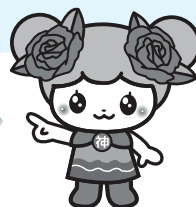
お風呂には温かいお湯の力で痛みを和らげたり、リラクゼーションの効果があります。入浴中にできる運動動作を理学療法士による楽しい講話で学んでから、ばらの里のお風呂に入って自分で実践してみましょう！入浴後には講師の健康相談を受けられます。

- 対象者 町内在住の65歳以上の方
- 場所 介護予防施設 ばらの里 運動室
- 開催日 <全6回>
令和6年1月12日(金)、26日(金)
2月2日(金)、9日(金)
3月1日(金)、15日(金)
- 時間 毎回13:30～15:30
- 参加費 1回200円(入館料は別途必要)
- 申込方法
1月9日(火)までに電話または役場窓口(5)
でお申し込みください。

<毎回の流れ>

- 13:30 ばらの里運動室集合・健康チェック
- 14:00 入浴前の講話と体操
- 14:30 入浴
(各自でお風呂に入りながら学んだ体操を実践)
※わからないことは入浴後に相談できます。
- 15:30 終了

お風呂じゃなきゃできない運動がある!!



認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために・・・

認知症は身近で、誰もがかかる可能性のある病気です。現時点では「これをすれば認知症にならない」というような決定的な治療法や予防策はありません。

あれ？と思ったら早めにかかりつけ医を受診しましょう。早期に治療を開始し、適切なケアを行うことで進行を遅らせたり、症状を軽減したりする効果が期待できます。

神戸町では、認知症を正しく理解するための認知症サポーター養成講座や啓発イベントを行っています。お気軽にご参加ください。

認知症啓発イベント ～認知症ウォーク～

認知症ウォークとは、認知症に対する偏見を取り払い、理解を深めるために世界中で行われている啓発活動（パレード）です。神戸町役場周辺を歩きながら、認知症の啓発活動を一緒にしませんか？

日時 12月9日(土) 9:30～12:00
場所 役場南駐車場 集合
※歩きやすい服装でお越しください。

申込方法
電話または役場窓口(5)でお申込みください。



参加費 無料!

認知症サポーター養成講座

日時 令和6年1月19日(金) 13:30～15:00
場所 町立図書館

申込方法
電話または役場窓口(5)でお申込みください。

講座内容

- 認知症を理解する
- 認知症の人への望ましい対応
- 認知症や介護についての相談窓口 など

【認知症サポーター養成講座とは…】

認知症に対して、偏見をもたず、本人やその家族に対して温かい目で接することができるよう、認知症について学ぶ講座です。講座を受講した方は「認知症サポーター」となります。

【認知症サポーターとは…】

なにか特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。



今月の『通いの場』

お気軽に参加ください♪

※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ

日時 12月28日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室
(入館料不要、喫茶代100円)
☎27-7774

てらカフェ

日時 1月12日(金)
9:30～11:30
12月はお休みです。
場所 正覺寺(北一色674-2)
(参加費100円) ☎27-2446
内容 新春コンサート

グラスアスカフェ

日時 12月2日(土)
1月6日(土)
9:30～11:00
場所 いろどり(神戸204-5)
(喫茶代100円) ☎51-4847

太陽さろん

日時 12月2日(土)
11:30～13:30
1月はお休みです。
場所 太陽キューヴ(丈六道173-1)
(参加費500円) ※事前予約が必要です。
☎090-1748-2787(宮川まで)

つなぐかふえ

日時 12月23日(土)
9:30～11:00
場所 神戸町立図書館
多目的ホール
(北一色821-1)
(参加費100円) ☎28-1300
(社会福祉法人善心会
特別養護老人ホームラック浅野)

活きサボくらぶ II

日時 12月7日(木)、14日(木)
21日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室 ☎27-7774
(※別途入館料が必要です)

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。