



地域包括支援センターだより ～ ちいきのわ新聞 第97号 ～

☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

ローズカフェ事業

認知症の方も、そうでない方も、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、誰もが気軽に集まって何でも話せるくつろぎの場所です。参加者同士で交流し、カフェ友をつくってみませんか？

ローズカフェ

手先を使ったレクリエーションを行い脳を活性化！
認知症や介護の相談にも応じます。

日時 5月22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

コンサートなどの季節に合わせたイベントがたくさん！
宗派に関係なく、どなたでも参加可能です。

日時 5月13日(火)
9:30～11:30
場所 正覚寺
(北一色674-2)
(参加費 100円)
☎27-2446



グラスアスカフェ

コーヒーとお菓子を食べながらおしゃべり！
皆で相談しながら脳トレを行うなどゆったりと過ごせます。

日時 5月3日(土)
6月7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

おいしい手作りご飯をいただきながら、みんなでおしゃべり♪
エクササイズや音楽療法なども楽しめます。

日時 5月4日(日) 9:30～11:30
6月7日(土) 11:30～13:30
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)



つなぐかふえ

毎月図書館でおすすめの本を紹介♪
折り紙などを使った作品作りも楽しめます。

日時 5月24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)
☎27-1130
(社会福祉法人善心会 浅野)



カフェひだまり

介護保険の講話など楽しみながら学ぶことができます。
認知症の相談や介護の経験を話すことも可能です。

日時 5月2日(金)
6月6日(金)
13:30～14:30
場所 中央公民館 学習室2
(参加費 100円)
☎090-4086-8345
(男性介護ネットひだまり 若山)



おれんじカフェ

デイサービスセンター内にある運動器具を使用して身体を動かすことができたり、麻雀を楽しむことができます。

日時 5月21日(水)
13:30～15:00
場所 神戸町社会福祉協議会
(デイサービスセンター内)
(八条258-2)
(参加費 100円)
☎28-0223



かあさCafe

珈琲、トーストを食べながらゆったり過ごせます。麻雀を楽しめる場所や子どもと一緒に遊べるスペースもあります♪

日時 5月18日(日)
9:00～12:00
場所 神戸168-1
(参加費 200円)
☎090-9180-0247
(馬淵)



活き生きライフサポートクラブ II

脳トレや体操など、一緒に楽しむことができます。介護に関する相談をお受けしています♪

日時 5月1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)、6月5日(木) 13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室 (※別途入館料が必要です) ☎27-7774

介護予防教室「すこやか貯筋クラブ」^{ちよきん} 前期参加者募集

運動機能の向上と社会参加の機会を増やすため、運動器具を使った筋力トレーニングを行う介護予防教室です。転倒することに不安がある方、介護保険のサービスを受けようか考えている方などが対象となります。参加には要件がありますので、ぜひご相談ください。

- 対 象** 町内在住の65歳以上の方で、以下に該当する方
 ①医師より運動制限を受けていない方
 ②運動機能面のチェック項目に該当する方
 ③介護保険の認定を受けていても通所サービスを利用していない方
- 場 所** ごうどスポーツクラブ フィットネスルーム
- 開 催 日** 毎週水曜日（6か月間を1クールとして実施）4月から9月までが前期となります。
- 時 間** 9：00～10：15
- 受 講 料** 1回 330円（スポーツクラブ会員は220円）
- 申 込** 事前にお体の状態を聞きとりさせていただきますので、電話または役場窓口⑤でお申込みください。

介護予防教室「おふろでリハビリ！」参加者募集

おふろ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よう！

- 対 象** 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** 4月～令和8年3月の第2、第4金曜日
 〈全23回〉※ただし10月10日を除く
- 時 間** 毎回 13：30～14：30
- 参 加 費** 1回200円（入館料は別途必要）
- 申 込** 電話または役場窓口⑤でお申込みください。



「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、簡単な質問の自己チェックや機器を使ったフレイルチェック会を行います。

- 日 時** 6月25日（水）13：30～15：30
- 場 所** 中央公民館 3階大会議室
- 対 象 者** おおむね65歳以上の方
- 持 ち 物** 水分補給の飲料
- 参 加 費** 無料
- 申 込** 電話または役場窓口⑤でお申し込みください。
 ※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。

▼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
20分	結果の説明

「認知症サポーター養成講座」を開催します

- 日 時** 6月20日（金）13：30～15：00
- 場 所** 中央公民館 2階 会議室
- 申 込** 電話または役場窓口⑤でお申込みください。
- 参 加 料** 無料
- 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
 - 認知症サポーターとしてできること



【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。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。ぜひ「認知症サポーター」になってみませんか？