

# 瀬戸の里 第 66 号 支援センター便り

春は近いとは言っても、まだまだ底冷えする毎日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。空気が乾燥する時期です。インフルエンザなどにかからないよう外出時はマスクをつける、手洗い、うがいをするなどして予防に努めましょう！

2019年も苗木地区の身近な総合相談窓口として地域の皆様に寄り添い、活動していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



## ご案内

### 次回水晶の会 ～認知症家族の会～

水晶の会は認知症の方を介護されている家族の集まりです。参加者同士の交流により、日頃の介護に対する悩みをお互いに共有できる場になっています。気軽に参加していただけたらと思っております。

- 日時・・・ 平成 31年 3月 3日(日)13時30分～15時30分
- 場所・・・ 中津川市介護実習センター(瀬戸の里敷地内)
- 内容・・・ 家族交流会



※期日間近になりましたら再度ご案内させていただきます。尚、新規参加される方は裏面の連絡先までご一報いただければ幸いです。

★最近こんな心当たり、ありませんか？

笑って話して 頭と手足動かして  
元気を保つ秘訣

中津川市では、介護保険の認定を受けていない

高齢者の方々に週 1 回程度、定期的に参加していただく、介護予防事業を行っています。住み慣れた地域で安心していつまでも暮らすことができるように介護予防を目的とした事業です。

見学・体験いかがですか？

## 苗木あんきなくらぶ(ワソコインサロン)

◆利用曜日:火曜・木曜のどちらか週1回 10時～14時半 送迎付き

◆費用:500円 昼食・おやつ・材料費込【季節行事・レク・体操 など】

興味のある方には相談員が訪問させていただき、詳しいご説明を致します。裏面連絡先までご連絡下さい！

- 最近、足腰が弱くなった気がする
- 外出するのが億劫に感じる
- 話したいが話をする相手がいない
- 最近、物忘れが気になる

**注意**



## ★次年度の介護予防教室のご案内

2019年4月～、中津川市瀬戸の里地域包括支援センター主催で健康体操を主とした介護予防教室を、苗木交流センターで開催します。

◆月1回(第4水曜日午後1時30分～) ◆講師:健康運動実践指導者 ◆費用:無料 ◆送迎:応相談  
日程など詳細は追ってお知らせ致します。興味のある方は下記連絡先までお問い合わせください!

## ～介護予防教室を行いました～

【井汲区】ビーチボール玉入れをしました!



【新谷区】ストレッチ体操で身体をほぐしました!



【上並松区】お手玉レクリエーションを行いました!



## パズルで脳トレ! 24

認知症予防! 脳トレの問題です。是非挑戦してみてください!

※脳トレ24の答えは次号に掲載します。お楽しみに!

《前回の答え》

**[1]漢字の計算問題★**バラバラの文字を足してそれぞれ熟語を作りましょう!

- ① 手 + 可 + 欠 + 可 = (二文字)
- ② 又 + 土 + ノ + 日 + 臣 + 貝 = (二文字)
- ③ 氏 + 木 + 斤 + 女 + 立 + 日 = (二文字)
- ④ 千 + 日 + 立 + 土 + 口 + 言 = (二文字)

- [1] ①住所
- ②個性
- ③右往左往



**[2]ひらがな計算問題** ★ひらがなで書かれた計算式を、頭の中で数字と+・-の計算記号に置き換えて解答を導き出しましょう。

- ① さんじゅういちひくろくひくにたすはち = ( )
- ② よんじゅうよんたすにひくさんじゅうごたすさん = ( )



- [2] ①21 ②34 ③1

## 中津川市瀬戸の里地域包括支援センター

中津川市瀬戸の里地域包括支援センターは、市から委託を受けた総合相談窓口です。

高齢者の方に関するさまざまな相談を受けて必要な支援を行っています。

介護保険申請や福祉サービスの利用手続きの代行、介護予防事業の開催、認知症サポーター講座、その他介護・福祉に関する出前講座の依頼も随時受け付けています。

電話相談は24時間365日受け付けています。お気軽にご相談ください。

(夜間は特別養護老人ホーム瀬戸の里の職員が相談に応じます)



住所 中津川市瀬戸 1387-8

電話 0573-66-6999 FAX:0573-66-3343

