

瀬戸の里 第 58 号 支援センター便り

年も改まり、立春を迎える時期となりましたが、まだまだ寒い日が続いております。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私ども支援センターも気持ち新たに地域から頼りにされるような支援センターであるよう日々励んで参りたいと思います。今後もよろしくお願いいたします。



～認知症予防講演会を開催しました～

10月12日(水)苗木交流センターにて、岸本泰樹講師をお招きして「認知症予防講演会」を開催しました。頭と身体を同時に使う事が認知症予防に繋がることを教えていただきました。大勢の方にご参加いただき広い会場も賑やかでした。

＜参加者の声＞

- ・頭と身体を同時に使う事が大事で、認知症予防になることを学べてよかった
- ・非常に楽しかった。ストレッチの大切さを改めて感じられてよかった
- ・自分で行う体操は自分本位になってしまうが、今回筋肉の伸ばし方などを教えてもらい勉強になりました

・・・等の感想がありました！



～介護予防教室・出前講座に行ってきました～

★井汲区介護予防教室 11月17日(木)

行政の派遣で坂下病院から理学療法士の先生に来ていただき、参加者の状態に合わせた個別指導と全員で運動機能向上の体操の指導を受けました。



★本町区出前講座 10月15日(土)

認知症予防になるコグニサイズの1つであるラダーマットに挑戦していただきました！

水晶の会(認知症家族の会)を行っています!

前回(12月4日)は、ご家族だけでなくご本人も参加していただき、たこやきを作って楽しいひとときを過ごしました。

参加者からは「楽しかった」との声が聞けました。



★次回のご案内

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 29年 3月 5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。



パズルで脳トレ!⑯

認知症予防!是非挑戦してみてくださいネ。脳トレ⑯の答えは次号に掲載します。お楽しみに!

漢字の計算問題

バラバラの文字を足したり引いたりして、二文字、三文字の熟語を作りましょう。

①耳+木+立+斤+門=(二文字) ②虫+虫+ウ+峰-山+必=(二文字)

③ノ+木+刀+口+牛+角=(二文字) ④米+人+大+以+頁=(二文字)

⑤大+充+頁+糸+(鈴-金)=(三文字) ⑥木+門+支+各+豆+寸+(持-寺)=(三文字)



【2】6×6のナンプレ

(解き方)①タテ・ヨコの各列に1から6の数字が1つずつ入ります。

②太線で囲まれた2×3の各ブロックも1から6の数字が1つずつ入ります。

2		5		6	
	6			5	1
	4			2	
1	2				4
	3				5
6			3	4	2



《前回の答え》

- ①警笛 ②規則
- ③寄付 ④指導
- ⑤審判員 ⑥筋肉量



瀬戸の里在宅介護支援センター

住所 中津川市瀬戸1387-8

電話 66-6999 FAX 66-3343

(電話相談は365日24時間対応) 担当:伊藤孝子

お気軽にご相談下さい!



第 58 号 支援センター便り

年も改まり、立春を迎える時期となりましたが、まだまだ寒い日が続いております。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私ども支援センターも気持ち新たに地域から頼りにされるような支援センターであるよう日々励んで参りたいと思います。今後もよろしく願いいたします。



～次回のさくらの会～介護者の集い～

さくらの会は、介護の悩みや不安など同じ思いを持った方同士で気軽に話しをして頂く場です。予約不要です。是非お気軽にご参加ください！

★日時:平成 29年 3月 14日 (火) <内容>家族交流会

★時間:13時30分～15時30分

★場所:市健康福祉会館3階第1研修室 ※送迎が必要な方は裏面連絡先までご連絡下さい！



～出前講座・介護予防教室に行ってきました～

★六区(五月会)出前講座 10月18日(火)

ストレッチ体操の後、認知症予防になると言われるコグニサイズに挑戦していただきました。ラダーマットを使って頭と身体をフル活用！最初は四苦八苦されていた方も慣れてくるとスムーズに課題をこなせるようになっていました。



★共栄区介護予防教室 11月7日(月)

体操をした後、認知症予防で神経衰弱を行いました。2人1組のペアになりカード探しに挑戦！真剣に皆さん取り組んで下さいました。

★山手区絆会出前講座 12月15日(木)

久しぶりに声を掛けていただき、お邪魔しました。歌体操、ストレッチ体操の後、認知症予防になると言われるコグニサイズ(ラダーマット)の体験していただきました。頭も身体も使い全身が温まった！との感想ありました。



報告**認知症サポーター養成講座開催しました！**

12月15日(木)13時30分～中央公民館にて市民の方に向けて講座を開催しました。当日は認知症についての知識を学びたい多くの方(30名程)の参加があり、皆さん真剣に耳を傾けたりメモをしたりする姿が見られました。

今後、認知症の方は増えていきます。支援が必要になっても地域で生活し続けられるようちょっとした手助けがあると良いと思いませんか？明日は我が身！と思って支え合える地域づくりをこれから一緒に考えていただければ幸いです。

**パズルで脳トレ! ⑩**

認知症予防！是非挑戦してみてくださいネ。脳トレ⑩の答えは次号に掲載します。お楽しみに！

【1】漢字の計算問題

バラバラの文字を足したり引いたりして、二文字、三文字の熟語を作りましょう。

- ①耳+木+立+斤+門=(二文字) ②虫+虫+ウ+峰-山+必=(二文字)
 ③ノ+木+刀+口+牛+角=(二文字) ④米+人+大+以+頁=(二文字)
 ⑤大+充+頁+糸+(鈴-金)=(三文字) ⑥木+門+支+各+豆+寸+(持-寺)=(三文字)

**【2】6×6のナンプレ**

(解き方)①タテ・ヨコの各列に1から6の数字が1つつ入ります。

②太線で囲まれた2×3の各ブロックも1から6の数字が1つつ入ります。

2		5		6	
	6			5	1
	4			2	
1	2				4
	3				5
6			3	4	2



《前回の答え》

- ①警笛 ②規則
 ③寄付 ④指導
 ⑤審判員 ⑥筋肉量

**西在宅介護支援センター**

西在宅介護支援センターは、市から委託を受けた相談窓口です。下記のような活動を行っています。

- ◎介護や福祉に関する総合相談(訪問・来所・電話による相談受付)
- ◎介護予防事業(依頼があれば各地域に出向いて出前講座の開催)等
- ◎認知症に関する取組み(認知症サポーター講座・家族の会の開催)等

※電話による相談は 24 時間 365 日受け付けております。お気軽にご相談ください！



夜間は老人ホーム瀬戸の里の職員が対応します。

住所 中津川市津島町1-25 (担当:安藤・伊藤)

電話 62-2002 FAX 62-2003

