



瀬戸の里 第67号

支援センター便り

新元号のスタートですね！みなさまいかがお過ごしでしょうか？

- 瀬戸の里地域包括支援センターとして、昨年度の地域へ出向いた介護予防教室は合計41回、延べ570名の苗木地域の方々のご参加をいただきました。ありがとうございました。
- 今年度も、地域の予防教室や出前講座の出張、お1人暮らしと高齢世帯のお家へ訪問させていただくと同時に、新たな事業も開催していきます！
- 身近な相談窓口として、介護や福祉に関するご相談など、ぜひお気軽にお問合せください。

～予防事業・催し物のご案内～

● 苗木あんきなくらぶ～ワンコインサロン～

介護保険の申請をされていない方

- ◆ 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】



● 若葉の会～おひとり暮らしの集まり～

- ◆ 月1回(第1水曜日午後1時30分～) 送迎付き
- ◆ 費用：無料 ※材料費をいただく回もあります

★最近こんな心当たり、ありませんか？

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

早めの予防、ぜひご相談を！

● のびのび楽ちん体操教室

第1回4/24
ご自由に
参加ください！

- ◆ 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 林厚子先生
- ◆ 費用：無料



認知症カフェ～苗木あったカフェ～始めます♪

【認知症サポート医 上田雅和ドクターによる認知症のお話】

上田医院医院長/社会福祉法人和敬会・特別養護老人ホームふくろうの杜代表

認知症について知りたい、聞きたい、不安がある、予防したい…という方、ぜひご自由にご参加ください。

日時… 2019年 10月 3日(木)13時30分頃～詳しくは随時お知らせします

場所… 苗木交流センター

● 次回の水晶の会 ～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。介護経験のある方・体験談もお待ちしています。

日時… 2019年 6月 7日(金)13時30分～15時00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



～予附教室・出前講座のご紹介～

◆毎月、いろんな地域にお伺いさせていただきました。
みなさんのお元気なお顔、楽しい笑顔が見られ、嬉しく思います。また今年も呼んでくださいね。



熟年大学講座



認知症予防についての講話と体操
みなさん勉強熱心♪



背戸川地区

体操と折り紙
皆さん集中力高め頭と指の体操♪



本町地区



お手玉を使ってゲーム
感覚で楽しく脳トレ♪



◆内容については
ご希望に沿います♪
ご相談ください



パズルで脳トレ!

25

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25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掛けたり
それぞれ熟語を作りましょう

- ① 木 + (火 × 2) + 言 + 目 = (二文字)
- ② 小 + 木 + 生 + 各 = (二文字)
- ③ 糸 + 内 + 言 + 大 = (三文字)
- ④ 生 + 水 + 立 + 命 + 白 + 糸 = (三文字)

【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 ごひくさんたすきゆうひくいち = ()
- ② ろくじゆうろくひくごじゆうたすにひくじゆうご = ()



前回の答え

- [1] ①歌手
- ②賢者
- ③新婚

中津川市瀬戸の里地域包括支援センター

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支援を行っています

困りごと心配ごと相談、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もご依頼ください



～電話相談は24時間365日～

(夜間は特別養護老人ホーム瀬戸の里の職員が受付します)

電話：0573-66-6999 FAX：0573-66-3343

