

# 瀬戸の里地域包括支援センター 第70号 支援センター便り



2020年も、地域の皆さまの身近な相談窓口として、訪問や介護予防教室・講座に各地区をまわります。

「住みやすいまち作り」を目指して、引き続き皆様のご協力とご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

苗木地区担当：原 伊藤



※参加費無料 送迎あり～お問い合わせお待ちしております～

## 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。

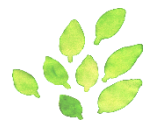
- 日時・・・平成 31年 3月 6日(金) 13時30分～15時30分
- 場所・・・中津川市介護実習センター(瀬戸の里敷地内)
- 内容・・・家族交流会

※参加経験のある方には、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。



## 若葉の会 ～おひとり暮らしの方の交流会～

毎月第1水曜日 午後 13:30～15:00 送迎つき 参加者募集



苗木交流センター

### のびのび楽ちん体操教室

毎月第4水曜日

午後 13:30～14:30

- ◆椅子に座ってできるストレッチ体操
- ◆講師：健康運動実践指導者 林厚子先生  
楽しく身体を動かしたい方♪

無料・出入り自由

ぜひ、お気軽にご参加ください♪

★毎回、新しい参加者の方も増えてご好評戴いています

今年も残すところ3回！お待ちしております♪

前半は、定番「椅子に座ってできるストレッチ体操」  
全身足の裏までまよ～く伸ばして活性化♪



後半は、毎回お楽しみ

変わりメニューで楽しく脳トレもできます♪



# 予防教室・出前講座のご紹介

さらに元気ハツラツ!

苗木小学校4年生対象の  
「認知症サポーター養成講座」



室屋区「音楽療法」



熟年大学  
「健康講話」



山の田区  
「ストレッチ&新聞レク」



下並松区「理学療法士による体操」井汲区



新谷区「コグニサイズ」



独居の会  
ウォーキング



たくさんの方のご参加  
ありがとうございました♪

最近不安を感じる方、予防教室に興味ある方、  
地区の集まりへの講師依頼など、お気軽にお問合せください



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28の答えは次号に掲載します。お楽しみに!

【1】漢字の問題 ★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 く + 一 + 月 + ノ + 口 (二文字)
- ② 水 + シ + 日 + 日 + ノ + 皿 (二文字)
- ③ 見 + 口 + ワ + 一 + ツ + 木 (二文字)
- ④ ノ + 一 + 申 + 一 + 一 + カ + ノ + 目  
+ 一 + 一 + 日 + 一 (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 ろくじゅうにひくにじゅうたすさんひくにじゅうご = ( )
- ② ごじゅうごたすよんひくさんじゅういちたすなな = ( )

前回の答え

- [1] ①休憩  
②太鼓  
③景品  
④塩分
- [2] ①57  
②110

市から委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です

## 中津川市瀬戸の里地域包括支援センター

### 電話・訪問・来所

### お気軽にご相談ください

## TEL (0573) 66-6999



担当: 原・伊藤

～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)

Fax: 0573-66-3343

〒508-0111 中津川市瀬戸 1387-8

社会福祉法人 五常会 ホームページ <http://www.gojoukai.or.jp>