

瀬戸の里 第 57 号 支援センター便り

そろそろ紅葉が楽しめる季節となってまいりましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？
風邪も引きやすい季節です。食事、運動、睡眠などバランスの良い生活リズム
作りを心掛けられると良いですね。



次回の水晶の会

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 28年12月 4日(日)11時00分～14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・・・ 食事づくりと家族交流会



※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。

～出前講座・介護予防教室に行ってきました～

★井汲区介護予防教室 7月21日(木)

H28 年度第 1 回目の介護予防教室を開催しました。足裏コピーを取り、自分の足指の状態を確認。足指の健康が大切だと認識！その後、足指で新聞紙のたぐり寄せに四苦八苦でした！



★下並松区出前講座 8月18日(木)

今年も依頼があり、お邪魔しました！ストレッチ体操の後はコグニサイズという頭と身体を使った運動を行いました。皆さんが必死に挑戦される姿に、日頃から認知症予防に関心を寄せている様子が覗えました。今後も継続できると良いですね♪

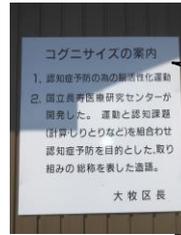
★大牧区介護予防教室 9月10日(土)

第2回目の介護予防教室では、新聞紙を利用したスティック卓上サッカー争奪戦に挑戦！我を忘れ、時間を忘れ、年齢も忘れ、笑い続けた 1 時間♪とても盛り上がりました。ボールが飛び交い、スタッフ右往左往！



～大牧区からのコグニサイズ旋風到来～

前回、予防教室で行った認知症予防のひとつ、コグニサイズ
のラダーマットをさっそく屋外に作られたと報告がありました！
地域の住民の方々が、散歩の途中など、気軽にいつでも
立ち寄れる体制ができたことで、認知症予防に繋がる環境が整いました。
これから他の地域でも、こんな取り組みができるとうれいですね！



コグニサイズの案内板もあり！



～あなたもなろう認知症サポーター～

認知症は誰もがなる可能性のある脳の病気です。今年度、どなたでも認知症について気軽に学べる認知症サポーター養成講座を開きます。あなたも安心して暮らせるまちづくりに参加しませんか？

ご都合の良い場所にお出かけ下さい！

11月 8日 (火) 13:30～15:00

坂下健康福祉会館あおぞら2階

11月25日 (金) 13:30～15:00

福岡総合事務所2階世代交流室

12月15日 (木) 13:30～15:00

中央公民館2-1学習室

お誘い合わせのうえ、ぜひお出かけくださいね♪

～健康福祉まつりのご案内～

とき **11月 6日 (日) 9:30～15:00**

ところ **東美濃ふれあいセンター**

★中津川駅から会場までのシャトルバスの運行あります。



はんばちゃん

パズルで脳トレ! ⑮

認知症予防！今回は漢字の脳トレ問題のみですが是非挑戦してみてください。脳トレ⑮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言 + 敬 + 由 + 竹 = (二文字)
- ②貝 + 夫 + (創-倉) + 見 = (二文字)
- ③イ + ウ + 寸 + 大 + 可 += (二文字)
- ④(持-寺) + 寸 + ヒ + 日 + 道 = (二文字)
- ⑤口 + ウ + (創-倉) + 貝 + 半 + 番 = (三文字)
- ⑥内 + 竹 + 日 + 月 + 一 + 力 + 里 + 人 = (三文字)



《 前回の答え 》

- ① 練習 ② 翻訳
- ③ 土曜日 ④ 源泉
- ⑤ 紫陽花 ⑥ 温故知新

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



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 57 号 支援センター便り

そろそろ紅葉が楽しめる季節となつてまいりましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？
風邪も引きやすい季節です。食事、運動、睡眠などバランスの良い
生活のリズムづくりを心掛けられると良いですね。



～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～

★大平区介護予防教室 7月14日 (木)

今年度の第 2 回目は、「足の裏からの健康と転倒予防」への取り組みとして、
皆さんの足の裏のコピーを取り、個別診断を行いました。初めて見る自分の足
の裏に驚かれる方も多くみえ、足の裏も含めたストレッチ体操を行いました。
改めて健康への意識を持つことの大切さを実感されたようです。

これからも多くの方のご参加をお待ちしております。



★手賀野健康推進サロン 8月8日 (月)

こちらのサロンでも、足裏コピーを取りました。転倒予防には足の健
康も大切だと認識していただけるよう、自分の足の指や裏の状態を確認。
その後、足先を中心にストレッチ体操を行いました。自分の手と足で
握手したり、足の指を広げたりする足指を使う体操をご紹介します。ぜひ、ご自
宅でも続けてやって頂けるようお願いしております♪

～あなたもなろう認知症サポーター～

認知症は誰もがなる可能性のある脳の病気です。今年度、どなたでも認知症について気軽に学べる認知症サポーター養成講座を開きます。あなたも安心して暮らせるまちづくりに参加しませんか？

ご都合の良い場所にお出かけ下さい！

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 11月 8日 (火) 13:30～15:00 | 坂下健康福祉会館あおぞら2階 |
| 11月25日 (金) 13:30～15:00 | 福岡総合事務所2階世代交流室 |
| 12月15日 (木) 13:30～15:00 | 中央公民館2-1学習室 |

お誘い合わせの
うえ、ぜひお出か
けくださいね♪



けんぱちくん

～健康福祉まつりのご案内～

とき **11月 6日 (日) 9:30～15:00**

ところ **東美濃ふれあいセンター**

★中津川駅から会場までのシャトルバス運行あります。

パズルで脳トレ! ⑮

認知症予防！今回は漢字の脳トレ問題のみですが是非挑戦してみてください。脳トレ⑮の答えは次号に掲載します。お楽しみに！



◀前回の答え▶

- ① 練習 ② 翻訳
③ 土曜日 ④ 源泉
⑤ 紫陽花 ⑥ 温故知新

【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 言 + 敬 + 由 + 竹 = (二文字)
② 貝 + 夫 + (創-倉) + 見 = (二文字)
③ イ + ウ + 寸 + 大 + 可 + = (二文字)
④ (持-寺) + 寸 + ヒ + 日 + 道 = (二文字)
⑤ 口 + ウ + (創-倉) + 貝 + 半 + 番 = (三文字)
⑥ 内 + 竹 + 日 + 月 + 一 + 力 + 里 + 人 = (三文字)



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

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

