

瀬戸の里 第 56 号 支援センター便り

今年の暑さはことのほか厳しいように感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。熱中症は屋内外関係なく起こる危険があります。十分な水分補給とバランスのとれた食事の摂取及び休息をとるよう心掛けましょう。尚、食中毒にも十分注意しこの夏を乗り切りましょう！



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 9月 4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。

～出前講座・介護予防教室に行ってきました～

★八幡区介護予防教室 5月20日(金)

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。転倒予防には足の健康が大切だと認識していただきました。その後、コグニサイズの1つとしてラダーマットに挑戦しました。



★大牧区介護予防教室 6月10日(金)

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、ストレッチ体操、ラダーマットで頭と身体を動かしました。思うようにいかず冷や汗と笑いあり、楽しい時間でした！次回は9月10(土)10時～開催予定です。

★新谷区老人クラブ出前講座 6月18日(土)

今年度も声を掛けていただき、出前講座を行いました。全身のストレッチ体操を行った後、ラダーマットで頭も身体も動かしました。思うようにできないもどかしさを味わっていただき、頭の血流が良くなったのではないのでしょうか。



パズルで脳トレ! ⑭

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⑭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

バラバラにした文字を足したり引いたりして、二文字、三文字、四文字の熟語を作りましょう。

- ①東 + 羽 + 糸 + 白 = (二文字)
- ②羽 + ノ + 尺 + 田 + 言 + 米 = (二文字)
- ③ヨ + 十 + 日 + ヨ + 一 + (集-木) + 日 = (三文字)
- ④シ + 水 + 小 + ノ + 白 + 百 = (二文字)
- ⑤止 + ヒ + 糸 + (都-者) + (場-土) + 草 - 早 + イ + ヒ = (三文字)
- ⑥シ + 古 + 日 + 皿 + 口 + 新 + 矢 + (攻-エ) = (四文字)

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



《前回の答え》

- ①習字 ②王座 ③現実
- ④花粉 ⑤天気
- ⑥弱肉強食

ご案内!

認知症予防講演会開催!

10月12日(水)13時30分～ 苗木交流センターにて行う予定です。

開催日近くなりましたら、回覧等で詳細をご案内致します。内容をご確認し、是非多くの方の参加をお待ちしております。無料ですのでどなたでもご参加下さい!

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56号 支援センター便り

今年の暑さはことのほか厳しいように感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。熱中症は屋内外関係なく起こる危険があります。十分な水分補給とバランスのとれた食事の摂取及び休息をとるよう心掛けましょう。尚、食中毒にも十分注意しこの夏を乗り切りましょう！



ご案内!

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 28年 9月 13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 5月12日

今年度大平区の方を対象に、区のクラブにお邪魔して介護予防の取り組みをさせていただくことになりました。今回第1回目は、ストレッチ体操を実施。普段動かさない筋肉を動かした為、「結構疲れた！」との声がありました。今後も転倒予防、認知症予防の取り組みをする予定です。皆さんお気軽にご参加下さい！

★桃山区ふれあいサロン出前講座 5月27日

今年度も出前講座の依頼ありお邪魔しました。血压測定と健康相談の後、ストレッチ体操を行いました。その後、民生委員さんの手作り道具を使ってコグニサイズの運動をしました。大勢の方の参加あり、楽しい時間が過ごせました。

★後田会コグニサイズ出前講座 5月31日

後田区老人クラブの方から依頼がありお邪魔しました。脳トレプリント、体操の後、コグニサイズの1つであるラダーマットに取り組みました。



★手賀野地区絆会出前講座 6月26日 (日)

毎年恒例の絆会(手賀野地区の独居食事交流会)に声を掛けて頂きました。折り紙教室の依頼があり、皆さんと鶴を作成し、その後ビンゴゲームに参加しました。

パズルで脳トレ! ⑭

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⑭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

バラバラにした文字を足したり引いたりして、二文字、三文字、四文字の熟語を作りましょう。

- ①東 + 羽 + 糸 + 白 = (二文字)
- ②羽 + ノ + 尺 + 田 + 言 + 米 = (二文字)
- ③ヨ + 十 + 日 + ヨ + 一 + (集一木) + 日 = (三文字)
- ④シ + 水 + 小 + ノ + 白 + 百 = (二文字)
- ⑤止 + ヒ + 糸 + (都一者) + (場一土) + 草 - 早 + イ + ヒ = (三文字)
- ⑥シ + 古 + 日 + 皿 + 口 + 新 + 矢 + (攻一工) = (四文字)

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



《前回の答え》

[1]

- ①習字 ②王座 ③現実
- ④花粉 ⑤天気
- ⑥弱肉強食

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

