

今回のお知らせ内容

- お元気くらぶ開催のお知らせ
- チェックリストの結果返送について
- みんな来サロン・もの忘れ検診の開催
- 介護予防に取り組もう
- 家族介護者教室の開催報告
- はればれフォローアップ教室活動の様子

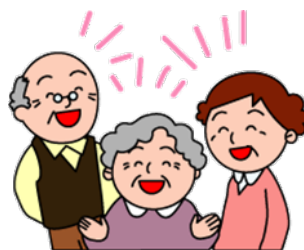


平成30年度

お元気くらぶ開催のお知らせ

今年度も65歳以上の方を対象に、平成30年10月下旬～平成31年3月末までお元気くらぶを開催します。この活動は冬期間の閉じこもり予防を目的としています。これからも元気に家で過ごすためにも、ぜひご参加ください。

また、今年度はお元気くらぶの活動をお手伝いできる方を会場ごとに募集します。詳しい内容は後日、常会長を通してご案内します。



チェックリストの結果返送について

65歳以上の方に5月の常会長周りの際に「基本チェックリスト」と「認知症の気づきチェックリスト」を配布し、回答いただいた結果を、順に返送しています。結果が届いたらぜひ、ご家族と一緒に内容を確認してください。

ひとりではどうにかできなくても、みんなで力を合わせれば、今のままの元気な生活を維持できる可能性が高まります。

今の自分の状態を知り、進んで介護予防に取り組みましょう。

基本チェックリストでは、以下の可能性がないか確認しています。



基本チェックリストでは結果と共に、介護が必要な状態になる危険性が高い方にその進行を防ぐための教室のチラシを同封しています。身体などの状態が低下したまま何もしないでいると、もの忘れが進んで家族のことがわからなくなったり、歩けなくなって寝たきりになる可能性があります。

チラシが同封されている方はぜひ、介護予防教室にご参加ください。

みんな来サロン・もの忘れ検診の開催

6月13日～15日の3日間、村内3か所で「みんな来サロン・もの忘れ検診」を開催しました。みんな来サロンではコースターや和紙のブローチ、女の子のストラップを作りました。またもの忘れ検診ではヘッドフォンとタッチパネルで、あたまの健康度を試しました。



次回のもの忘れ検診は以下の日程で行います。

年齢問わず、だれでも簡単に挑戦できます。お気軽にお立ち寄りください。



日時：平成30年9月22日（土）10:00～14:00予定

場所：老健しんごう合同大感謝祭内（美郷館）

介護予防に取り組もう！

「今のままの生活を続けたい」、「人に迷惑をかけずに、これからも家で暮らしていきたい」そんな思いの方がたくさんいます。「ちょっと衰えてきたかな？」そう感じた時、生涯現役で幸せに過ごしていくためにも介護予防に取り組む必要があります。

人生は一度きりです。自分のやりたいことは何か、続けたいことは何かを考え、後悔しないように自分にできることをしていきましょう。地域包括支援センターがお手伝いします。



目指すは「ピンピン・コロリ」！！

家族介護者教室が開催されました

去る8月1日に自宅で介護している家族の方を対象に、村内の介護事業所の見学ツアーを開催しました。今年度は老健しんごうの介護者教室と共催し、民生委員・児童委員も一緒に視察を行いました。



地元でとれた食材を使って婦人会の方が作る昼食は、利用者だけではなく参加者にも、とても好評でした。

なかなか見ることのない施設の中を、存分に見てきました。



介護予防教室

はればれフォローアップ教室 活動の様子

はればれフォローアップ教室では、7月31日に総合福祉センター前で流しそうめんをしました。とても暑い日で熱中症も心配されましたが、打ち水や流しそうめんできれいさを感じていました。

