

## 今回のお知らせ内容

- 『もの忘れの予防について』の講話
- 地区協議体の開催について
- 平成 3 1 年度筋トレフォローアップ教室のご案内
- 新事業『オレンジカフェ(認知症カフェ)』の開催



## もの忘れの予防についての 講話を行いました

去る、2月8日に新郷村農業者年金協会の研修会内で『もの忘れの予防について』の講話と『自宅でも簡単にできるストレッチ』を行いました。

19名の会員が参加し、もの忘れと認知症の違いや、認知症のチェックを体験しました。



# 地区協議体を開催しました

村では、住民の皆さんが「年寄っても安心して暮らせる村づくり」を目指して介護予防・総合事業協議体を開催し、高齢者が利用できる『配食サービス』や『外出支援サービス』などについて、新郷村社会福祉協議会や新郷診療所、五戸総合病院や民生委員などと話し合っています。

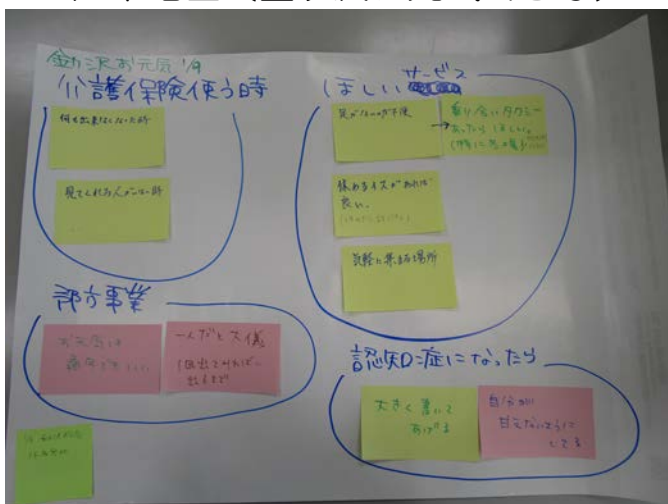


今年度は、住民の皆さまのご意見をお伺いしたく、12月中旬から1月にかけて4常会を選定し、お元気くらぶ内で地区協議体を開催しました。

地区協議体では年寄ったり一人暮らしになっても家で過ごせるよう、「今できている助け合いって、どんなことがあるの？」や「これから困りそうなこと」などについて意見が出されました。

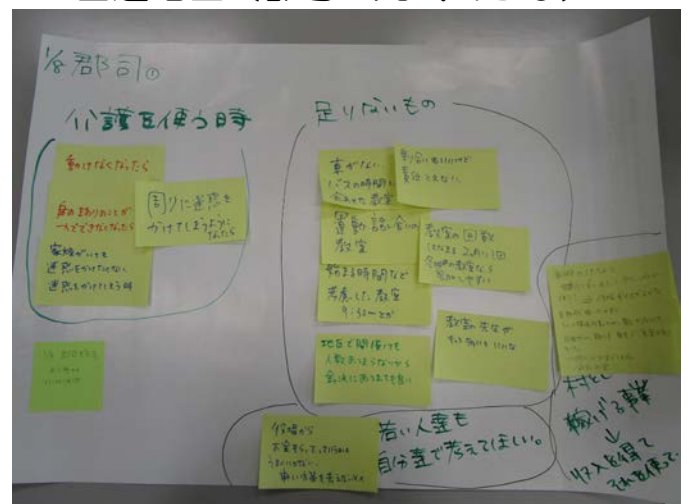
主に出された意見は以下のとおりです。

## ○戸来地区（金ヶ沢お元気くらぶ）



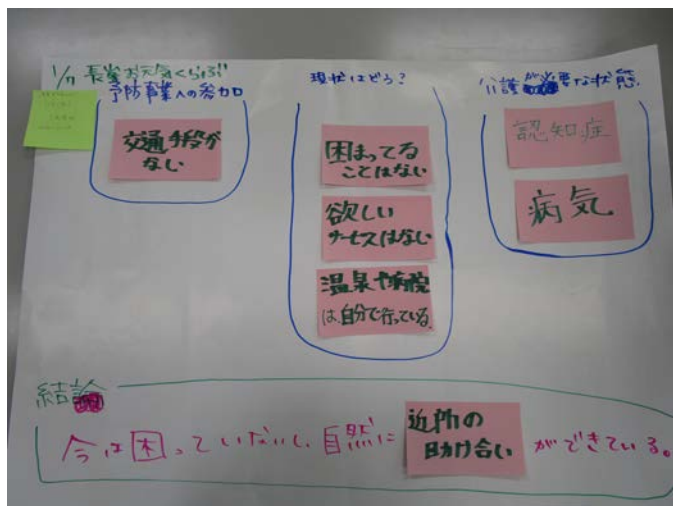
- \* 村外への交通手段が少ない
- \* 休めるベンチや東屋がほしい
- \* 通年の介護予防教室がほしい

## ○西越地区（郡司お元気くらぶ）



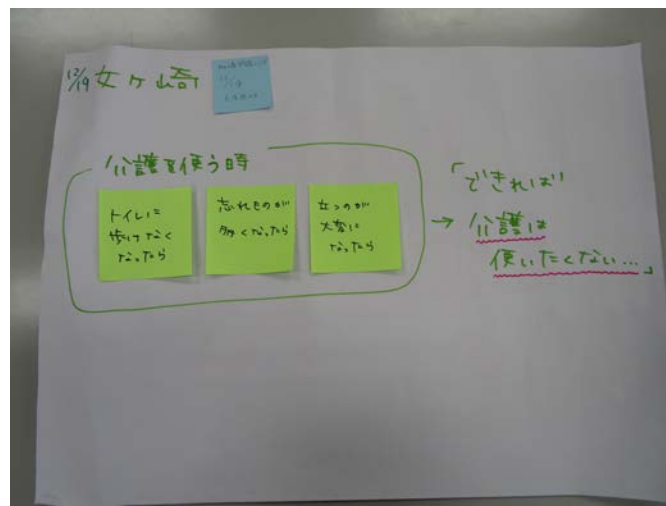
- \* 選挙の際の交通手段がほしい
- \* これからの若い人達と一緒に支え合いたい

## ○小坂地区（長峯お元気くらぶ）



- \* 教室に参加するための交通手段が欲しい
- \* 近所の助け合いが自然にできている

## ○川代地区（女ヶ崎お元気くらぶ）



- \* できれば介護は使いたくない
- \* お元気くらぶに参加するのが楽しみ

来年度以降もお元気くらぶ内で地区協議体の開催を予定しています。お元気くらぶに参加していなくても、地区協議体には自由に参加できますので、ぜひみなさんの声を聞かせてください。また、うちの常会でも『年寄らないポイントを聞いてみたい』や『自分たちの常会で助け合う方法ってどんなのがあるの?』などご要望がありましたら、お声がけください。

# 平成31年度 筋トレフォローアップ教室のご案内

介護予防事業などを卒業された方や、筋力維持や向上のために運動したいと思われる方へ「筋トレフォローアップ教室」を開催します。

対象者：次の①・②のいずれかに該当する方

- ① これまでに開催された、介護予防事業（通所型C・訪問型C）などを修了した方
- ② 一般希望者で、運動機能に問題のない方



希望者が多数の場合は、調整させていただく場合があります。

内 容：バーデパークふくちで水中歩行運動（1時間程度）

費 用：入場料（650～1080円）と傷害保険料50円

内容を詳しく知りたい方は地域包括支援センターへお問い合わせください。



# オレンジカフェ（仮）をはじめました

元気な方も、もの忘れが気になる方も、地域の皆さんが集まって、一緒に手工芸などの活動したり、認知症の疑問や悩み事など様々な相談ができる集まりっことして、オレンジカフェ（仮）を始めました。



記念すべき第1回目は、2月15日（金）に新郷温泉館で行いました。

初回ながらも参加者は30名を超え、認知症はどんな病気か？について学んだあとDVDを鑑賞し、とても賑やかな集まりっこととなりました。

来年度も開催しますので、温泉のついでにぜひ、気軽にご参加ください。



認知症って、病気なの？



きみまろの漫談に笑いが止まらない



『オレンジカフェ（仮）』では、名前を募集しています。素敵な名前を思いついた方は、地域包括支援センターまでお知らせください。☎61-7560