

今回のお知らせ



- お元気クラブの活動紹介
- 認知症サポーター養成講座
- 通所型サービス C の様子
- 令和 6 年度水中歩行運動教室のご案内

◎お元気クラブの活動紹介

今年度も昨年 11 月頃から 3 月までの間、村内 16 ヶ所の会場でお元気クラブを開催しました。参加者の皆さんが中心になってアイデアを出し合いながら、作品づくりやスポーツ、ゲームなどさまざまな活動を行いました。

次回は今年秋ごろに参加募集の通知をする予定です。



◆認知症サポーター養成講座

今年度は、地域包括支援センターの職員がお元気くらぶの会場へ出向き、認知症サポーター養成講座を開催しました。皆さんがこれからも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために、認知症に関する知識を学びました。



～認知症サポーターとは～

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。近所づきあい、友人づきあいの中で気になることがあればさりげなく気にかけることも役割のひとつです。

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。他人事として無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。



◎通所型サービス C の様子

昨年10月から今年2月まで、通所型サービス C の教室を行いました。この教室では、「運動」「栄養」「口腔ケア」などさまざまな面から健康な体づくりをするためのプログラムを用意しています。教室は今年も実施します。参加をお誘いする手紙が届いたら、ぜひあなたも参加してみましよう。



◆通所型サービス C 対象者について

基本チェックリスト※の結果をもとに、対象となった方へ教室の案内をしています。

提出した内容から「運動」「栄養」「口腔」また「閉じこもり」「認知」「うつ」の各項目で、機能が低下してきていると判断された方が対象です。

※基本チェックリストは、満65歳以上で要支援1以上の判定を受けていない方に配布しています。

地域包括支援センターでは、このほかにもさまざまな介護予防事業を行っています。楽しく介護予防をしながら、これからも元気に過ごしていきましょう！



令和 6 年度水中歩行運動教室のご案内

65 歳以上の方を対象に、水中歩行運動教室を開催しています。水中では浮力によって体重が軽くなるため、膝や腰への負担が少ない状態でトレーニングを行うことができます。また、水による抵抗で運動効果が増し、短時間で効率的な全身運動が期待されます！

筋力や体力の維持・向上のために参加してみませんか？

水中での
トレーニングが
初めて

年度途中から
参加したい

大歓迎です！気軽に
お申込みください！

〈対象者〉 65 歳以上で、水中運動に興味がある方

〈場所〉 バーデパークふくち

◆各自、総合福祉センターへ集まっていただきます。
総合福祉センターからバーデパークふくちまでの
無料送迎があります。

〈日程〉 月 2 回（計 24 回）

〈料金〉 入館料………70 歳未満の方：1,210 円
70 歳以上の方：770 円

傷害保険料…50 円

◆水着のレンタルを利用する場合は、別途料金がかかります。

〈内容〉 1 時間程度の水中ストレッチや
ウォーキングをします。



～掲載内容についてのお問い合わせはこちら～

新郷村地域包括支援センター（TEL：61-7560）