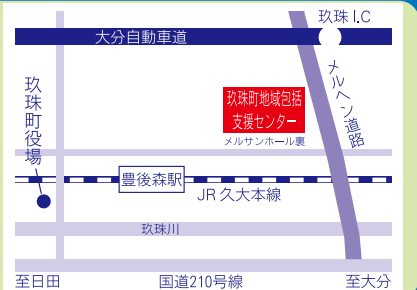


ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
 大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
 (老人福祉センター内) 平成30年9月発行 第19号



地域で“自分らしく”暮らすために ～みんなに伝えたい運動教室～

「もう年じゃから、足腰が弱っても仕方ないんじゃ。」
 「転ぶと大変だから、なるべく家から出らん方がエエ。」
 「今さら体操しても、良くはならんわ。」

「転んだら悪いからと家ん中におったらようけ悪なるで。」
 「そら、何もせな年とるたんびに衰えるで。今からでん遅くねえ。まだ“出来る”こつはいっぱいあるが。」

体を動かさないと...



あなたはどうち?



気づいたら行動がとまると...

色々なことを少しずつ
 あきらめていく
 “Aさん”

あきらめないで
 前向きであり続ける
 “Bさん”



例えば、こんな症状ありませんか?



段差が辛い



よく転ぶ



重いものが運べない

こういった症状を諦める前にご相談ください。

地域版いきいき元気教室

加齢による体力や運動機能の低下を予防するために、「楽しく運動」「健康になるための食事の学習」「お口のケア」「認知症の予防」について学びませんか?



【お問い合わせ先】

- 玖珠町地域包括支援センター ☎ 0973-72-7154
- 玖珠町社会福祉協議会 ☎ 0973-72-5513

玖珠町 声かけ模擬訓練

玖珠地区 10月28日(日)

森地区 10月31日(水)



声かけ模擬訓練とは・・・認知症の人等が行方不明になってしまった場合の「声のかけ方」や認知症についての正しい知識を訓練を通して学んでいただくものです。また、地域住民と関係機関が協力し、捜索時の連携方法を確認していきます。

認知症について正しい理解をもち、認知症の人やその家族を地域住民や関係機関の連携により、できる限り、声かけ・見守り・保護していくためのしくみを玖珠町全体でつくっていきましょう。

事前準備として、増井玲子先生による認知症講演会をはじめ、4地区の自治会館での認知症サポーター養成講座、開催地区での説明会等を下記日程にて行います。是非とも多くの方にご参加いただき、訓練にもご協力くださいますようお願いいたします。

日時	場所	内容
9月11日(火) 10:00~11:00	森自治会館(ホール)	認知症サポーター養成講座
9月18日(火) 14:30~15:30	玖珠自治会館(集会室)	認知症サポーター養成講座
9月19日(水) 14:00~15:00	八幡自治会館(ホール)	認知症サポーター養成講座
9月21日(金) 14:00~15:00	北山田自治会館(ホール)	認知症サポーター養成講座
9月28日(金) 10:00~11:30	森自治会館(ホール)	認知症講演会 講師：増井玲子先生
10月17日(水) 13:30~15:00	森自治会館(ホール)	声かけ模擬訓練説明会 認知症サポーター養成講座
10月19日(金) 19:00~20:30	玖珠自治会館(集会室)	声かけ模擬訓練説明会 認知症サポーター養成講座

*増井玲子先生は由布市の介護老人保健施設 健寿荘 施設長の立場で数々の認知症事業に携わってられます。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！

問い合わせ：玖珠町地域包括支援センター(認知症地域支援推進員 瀧石)
☎0973-72-7154