

地域包括支援センターだより 10月号

R5.10.1 第172号

さわやかな秋の風が心地よく感じられる季節となりました。今月は「介護予防教室参加者募集」についてお伝えします。

令和5年度後期

介護予防教室参加者募集！！

～仲間と一緒に介護・フレイル予防に取り組んでみませんか？～

介護予防教室は『介護が必要な状態を予防する』高齢者の健康づくり・フレイル予防のための教室です。

愛別町では一人でも多くの方が一緒に取り組んでいただけるよう4つの教室を実施しています。ご自分の取り組みたい教室を選んでご参加ください。

物忘れの予防に！ 楽しく脳トレ部

認知症予防のために開発されたくもんの高齢者向け教材を使用し、楽しく交流しながら認知症予防に取り組みます

【日 程】11月～3月の毎週金曜日
(9時半～11時半までの1時間半程度)
【会 場】総合センター大ホール
【料 金】毎月800円

定員25名



①懇談コーナーでひと休み

順番まで自由に過ごします。簡単な「脳トレプリント」も用意しています。

②『くもん』の教材を使った学習をします

サポーターさん1人、参加者2人で学習します。
読み書き⇒物語などを声に出して読み、簡単な問題を解きます。
計 算 ⇒簡単な足し算・引き算をします。
数字盤 ⇒数字がついた100個のコマを盤に並べるゲームです



③お楽しみタイム

簡単で楽しい脳トレ体操を行います。

④自宅で取り組む脳トレ教材をお渡します

教室と同様5～10分程度自宅で宿題を行います。

お口のフレイル予防に！ お口の体操教室

口腔体操やブラッシング指導を通してお口の健康を守るポイントをお伝えします

【日 程】1月～3月の月曜日 全7回
10時～11時半

【会 場】総合センター 長寿の間

【料 金】600円

【講 師】歯科衛生士 谷崎 正子 氏
車谷 裕子 氏
梅津 真由美氏



定員15名

①1月15日(月)

『お口の健康診断 頬の筋肉や飲み込む力を測定』

②1月22日(月)

『誤嚥性肺炎で命を落とさないために』

③2月5日(月)

『かむ力と舌の機能をアップしよう』

④2月19日(月)

『飲み込む力をアップしよう』

⑤3月4日(月)

『低栄養の予防について』

⑥3月18日(月)

『お口の健康診断と結果説明』

⑦3月25日(月)

『しっかりかんでお口フレイルを予防しよう』



足腰の筋力アップ！ はつらつ運動塾

「いきいき100歳体操」を中心とし高齢者に必要な筋力運動や転倒予防の運動を行います。「体力に自信がない」という方にもおすすめです。

日 程 11月～3月の毎週火曜日
(9時～12時までの1時間程度)

会 場 改善センター

料 金 2000円

講 師 旭川北都保健福祉専門学校

理学療法士



定員25名



①体調確認

保健師が血圧測定などの体調確認を行います

②100歳体操

手首、足首に重りをつけた体操です。重りは0～1kgまで調整できます。イスに座って行う体操が中心です。

③バランストレーニング

片足立ち、重心バランス運動、タンDEM歩行、横歩き歩行等、歩くために必要なお尻や股関節周りの筋力、体幹をきたえます。バランス力を向上することで転倒しにくい体をつくり、骨折、寝たきりを防ぎます。



④脳トレ体操・お口体操

脳トレ体操では注意力や認知機能を、お口の体操では飲み込む力や口、舌の筋力を維持します。

冬の運動不足解消に！ 生き生き健康倶楽部 フロア教室

冬は外出する機会が減り運動不足になりがちです。仲間と楽しく軽運動を行いながら転ばない体づくりを行いませんか。

【日 程】11月～3月までの毎週水曜日
14時～15時

【会 場】総合センター大ホール

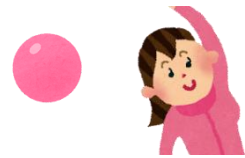
【料 金】2800円

【講 師】健康運動指導士

田口 あきほ 氏



定員25名



冬こそ運動しましょう

人は体温の維持や心臓、脳を動かすためなど何もしていなくてもエネルギーを消費しています。これを基礎代謝といいます。気温が低い冬は体内で熱を作って体温を維持する必要があります。また冷え性で手足が冷えやすい人は運動によって筋力の向上や血流が改善し冷えの解消につながります！

申し込み 10月20日(金)まで

- * 申請書を提出してください。来庁が難しい場合は訪問・郵送もできますのでご相談ください。
- * 車の運転ができず、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎バスを利用できます。ご相談下さい。
- * はつらつ運動塾、生き生き健康倶楽部を利用される方の内、希望者はスポーツ保険に加入できます。(保険料実費：年間1200円)

申し込み・お問い合わせ 役場保健福祉課 介護保険係 (☎6-5111)
地域包括支援センター (☎6-4771)



たくさんの参加をお待ちしております！！

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中
どなたでもお気軽にご参加ください(申し込み不要)

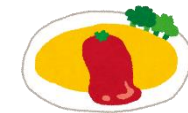
10月は
「30日」です

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「料理の名前づくり」です。

2つの言葉を組み合わせて料理の名前を作りましょう。



(例) オム + ライス = オムライス



きり	おに	しゃぶ	ライス	ちやわん
メン	ぎょう	えび	サンド	ナポリ
ぎり	たんぽ	としこし	レバ	ざ
フライ	じゃが	タン	オム	ちゃん
ラー	グ	めだま	ゴーヤ	タン
チャー	チャンプル	にく	ぽん	グラ
ハンバー	ちゅうか	ニラ	ハン	しゃぶ
ひやし	ウィッチ	むし	そば	やき

*1つの言葉は1回しか使えません

☆例の「オムライス」も含めて20個の料理名ができます☆

【介護予防チャレンジルーム 9月号の答え】

「計算パズル」

①2 ②5 ③5 ④3 ⑤3 ⑥10 ⑦11 ⑧16 ⑨17 ⑩0

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地 6-4771(直通)