

地域包括支援センターだより 9月号

R3.9.1第147号

木々のそよぎにも涼気が感じられるようになりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「介護予防教室」についてお伝えしたいと思います。

「最近なんとなく元気が出ない…」「足腰が弱くなった…」「物忘れが増えた気がする…」「しゃべりにくくなった…」などの変化はありませんか？

新しい生活様式でおうち時間が増えてから、自粛の影響を強く受けすぎて心身の機能があつという間に急降下するケースが増えていています。あなたは大丈夫でしょうか？

今こそ介護予防教室に参加しましょう！！

【令和3年度 後期介護予防教室のご案内】

教室内ではスタッフ及び参加者の体調確認、マスクの着用、消毒、定期的な換気など、感染症予防に配慮させていただきます。

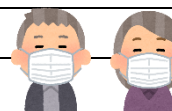
「運動は大切だけどなかなか続けられない…」仲間と一緒に取り組むことが長続きのコツです！

| はつらつ運動塾 | |
|---------|--|
| 内容 | 「いきいき100歳体操」を中心とした筋力運動など（ご自身の体力に合わせて0.2～1kgの重りを手足に巻き、イスに座って運動をおこないます。） |
| 日程 | 毎週火曜日 9時～12時までの1時間程度 10月19日～3月22日 全20回 |
| 会場 | 改善センター |
| 定員 | 25名 |
| 料金 | 2,000円 ※スポーツ保険料（希望者のみ）年間1,200円 |
| 申込締切 | 10月5日（火） |

体力に自信のない方にも
おすすめ

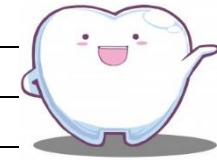


| 生き生き健康倶楽部 フロア教室 | |
|-----------------|--------------------------------------|
| 内容 | ボール、ダンベル、チューブなどを用いた軽運動 |
| 日程 | 毎週木曜日 14時～15時30分 10月27日～3月9日 全16回 |
| 会場 | B&G 海洋センター |
| 定員 | 30名 |
| 料金 | 2,800円 ※スポーツ保険料（希望者のみ）年間1,200円 |
| 申込締切 | 10月13日（水） |



マスクを長くつけていることで口の乾きや口臭等お口の健康が低下している方が増えています。この機会にお口の健康をふり返ってみませんか？

| お口の体操教室 | |
|---------|--|
| 内容 | 歯科衛生による講話・口腔体操。ブラッシング指導など |
| 日程 | 月曜日 10時～11時半（全7回） 12/20・1/17・1/31・2/14・2/28・3/14・3/28 |
| 会場 | 総合センター 大ホール |
| 定員 | 20名 |
| 料金 | 600円 |
| 申込締切 | 12月6日（月） |



人と話す機会や交流が減少すると認知症のリスクが高まります。楽しく交流しながら認知症予防に取り組みましょう！

| 楽しく脳トレ部 | |
|---------|--|
| 内容 | くもんの学習教材を使用した簡単な読み書き・計算・交流など |
| 日程 | 毎週金曜日 9時半～11時半までの1時間程度 11月5日～3月25日 全19回 |
| 会場 | 総合センター 大ホール |
| 定員 | 30名 |
| 料金 | 毎月800円 |
| 申込締切 | 10月22日（金） |



【申込方法】

申請書を提出してください。身体状況等確認いたしますのでご本人が来庁してください。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

【利用決定】

申請者が定員を超えた場合は、先着順ではなく、申請者の身体、生活状況等を総合的に考えて決定します。初回の教室の1週間前までに、利用の可否を通知します。

【送迎】

車の運転ができず、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎をいたしますのでご相談ください。

【スポーツ保険の加入について】

はつらつ運動塾、生き生き健康倶楽部フロア教室を利用される方のうち、希望者は保険料を実費負担することでスポーツ保険に加入することができます。

☆9月13日から受付です☆

申し込み・お問合せ

役場 介護保険係 6-5111(内線144)

地域包括支援センター 6-4771(直通)

☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

9月は『世界アルツハイマー月間』
9月21日は『世界アルツハイマーデー』です

国際アルツハイマー病協会が認知症への正しい理解が進むことを目的に制定し、世界中で啓発活動が行われます。

愛別町地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して穏やかに生活していける町づくりを目指し、認知症について知っていただく機会として活動を行っています。

認知症を知ろう ～認知症にやさしいおすすめの本を紹介しています～

世界アルツハイマー月間中、総合センター1階図書室に認知症に関する図書をまとめて紹介しています。認知症について知り、理解を深めるきっかけに、本を読むことから始めてみませんか？



ポスターパンフレットを掲示しています

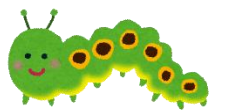
町内各所にポスター・リーフレットを掲示・配布しています。今年の世界アルツハイマーデーの啓発リーフレットのテーマは『この街で 笑顔で生きる 認知症』です。ぜひ手に取りご覧ください。

(※リーフレットは『公益社団法人 認知症の人と家族の会』HPからもダウンロードできます)



☆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「虫食い計算」です。



式が成り立つように()に数を入れましょう。

【例】 $5 - () + 6 = 6$ 答え 5

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ① $7 + () = 12$ | ⑪ $7 + () - 3 = 12$ |
| ② $() + 3 = 8$ | ⑫ $8 - () + 3 = 2$ |
| ③ $() - 11 = 4$ | ⑬ $9 + 7 - () = 3$ |
| ④ $9 + () = 11$ | ⑭ $10 - 6 + () = 7$ |
| ⑤ $() - 20 = 8$ | ⑮ $6 + () - 5 = 5$ |
| ⑥ $2 + () = 20$ | ⑯ $10 - () + 6 = 4$ |
| ⑦ $13 - () = 9$ | ⑰ $() - 6 + 4 = 4$ |
| ⑧ $() + 8 = 14$ | ⑱ $7 + () - 6 = 4$ |
| ⑨ $() - 10 = 10$ | ⑲ $8 - () + 5 = 4$ |
| ⑩ $17 + () = 19$ | ⑳ $5 + 5 - () = 3$ |

【介護予防チャレンジルーム 8月号の答え】

- ①【あ】1 ②【い】7 ③【う】36 ④3人 ⑤教室 ⑥ヘアゴム ⑦廊下・ハンカチ

「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く相談窓口です。(※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)