

地域包括支援センターだより 1月号

R4.1.1 第151号

いよいよ新しい年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。
今月は「サロン活動」についてお伝えします。

気軽に集える地域の居場所「サロン」活動

介護予防の活動のひとつに『サロン』があるのをご存じですか？

高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らしていくための活動の場のひとつで、歩いて気軽に立ち寄れる場所で楽しくおしゃべりをしたりしながら自由に交流する自主活動の場です。

愛別町では年齢を問わず気軽に集まることができる集いの場としての『サロン』を各地区の生活支援コーディネーターさんが中心となって実施されています。

現在4カ所の地区で活動を始めています。今年度のそれぞれのサロンの様子をご紹介します。



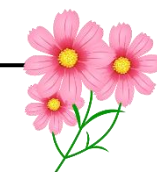
南町1区「お茶の間サロン」

生活支援コーディネーター：西尾伸一さん

ふまねっと運動とお茶を飲みながら楽しくおしゃべりやレクレーションをしています。11月は7名の方が参加し、「昨日の朝ごはん」を思い出してもらおう脳トレを行いました。



脳トレにとり組み中！！



協和地区「手しごとサロン」



生活支援コーディネーター：片桐文子さん

刺繍輪での壁掛けづくり、押し花をつかった手芸を行いました。10月は額に押し花を入れて作品を作り、文化祭に出品しました。



押し花の電卓です



伏古地区「伏古サロン」

生活支援コーディネーター：中田栄一さん

11月に第1回目のサロンを実施し、12名の方が参加されました。みなさんがやりたいことをやり、楽しくひと時をすごしてもらおう場として活動していきます。



ペットボトルキャップならべを頑張っています！



愛山地区 サロン

生活支援コーディネーター：中井則子さん

ふまねっと運動やゆる体操を行いました。ゆる体操はみなさん初めてでしたが、体全体がほかほかになり、気持ちよかったです。今後はフロアカーリングや頭の体操も行っていく予定です。



ゆる体操でほかほかです♪



☆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「クロスワード」です。

お正月の楽しいひとときを頭の体操でお過ごしください。



1		2	3 C	
		4		
5	6 A		7	8 B
	9	10		
11			D	

【答え】

A
B
C
D

【タテ】

- プロポーズで贈るもの
- 高血圧予防に控えましょう
- なかなか寝ずに遅くまで・・・
- バチでドンドコ鳴らす打楽器
- 四字熟語「〇〇伝心」
- 〇〇ある鷹は爪をかくす

【ヨコ】

- 全国大会、目指すはもちろん？
- スイッチの「切」
- ふわふわであまくておいしい〇〇あめ
- 「ほたて」「かき」「しじみ」と言えば
- もみじはシカ、ぼたんは？
- 小学校の美術

【介護予防チャレンジルーム 12月号の答え】

「長い式」 ①28 ②16 ③22 ④32 ⑤27 ⑥27 ⑦21 ⑧39 ⑨8

☆介護予防チャレンジルーム☆

新春特別企画 アンケート&脳トレクイズに答えて応募しよう♪

今月号のアンケートとクイズを正解された方数名に「これさえあれば安心！介護予防グッズ」をプレゼントします。たくさんの応募をお待ちしております。

①～⑨の全てをご記入の上、ハガキかFAX 又はメールでご応募下さい。

(※愛別町民の方限定です)

- 「あいべつ つながり手帳」を知っていますか？
(1) 知っている⇒②へ (2) 知らない ⇒④へ
- 「あいべつ つながり手帳」を使ったことがありますか？
(1) 使ったことがある(どういう時に使ったか教えて下さい) ⇒③へ
(2) 使ったことがない⇒④へ
- 「あいべつ つながり手帳」を使って良かったことを教えて下さい
- 介護予防チャレンジルームの答え(ひらがな4文字の言葉)
- 郵便番号 ⑥住所 ⑦氏名・年齢 ⑧電話番号
- 私の介護予防の秘訣!! (あなたの介護予防の取り組みを教えてください)



応募先：〒078-1492 愛別町役場内 愛別町地域包括支援センター
FAX番号 9-3933
メールアドレス hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp
(※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)



しめ切り
1月20日必着

「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)