

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

問金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)  
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

## 認知症啓発コーナーを設置

9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせ、地域交流センター（ALEC）で認知症の啓発コーナーを設置しました。

認知症は特別な病気ではありません。身近な病気だからこそ、悩みや苦勞もたくさん出てきます。本を通じて、認知症の当事者や、家族の思いを知っていただく機会になりました。

※設置期間は終了しています。



## 「認知症になっても暮らしやすい町ってどんな町？」

認知症とともに生きるまちづくり実行委員会 実施 アンケート調査にご協力ください



「認知症とともに生きるまちづくり実行委員会」とは？

平成28年（2016年）から有田圏域の医療・福祉事業所と地域包括支援センターが協力して運営する団体で、「認知症とともに生きることを考える」まちづくりイベントを開催しています（今年開催分は新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のためイベントは中止）。

認知症と共に生きるまちづくり実行委員会の取り組みとして、「認知症になっても暮らしやすい町になるには何が必要か？」を把握し、今後の活動に生かすためのアンケート調査を実施します。

スマートフォンなどで下記のQRコードを読み取ると回答いただけます。また、地域包括支援センターの窓口アンケート用紙を置いているので用紙に記載して回答いただくこともできます。

- アンケート回答期限／12月31日（木）まで
- ※アンケートにご協力いただいた方から抽選で200人に粗品をプレゼントします。抽選発表は粗品の発送をもって代えさせていただきます。



始めよう! 「若返り貯金」

## しなやかさ〜ん

【ねじりのポーズ】

- ①両足を揃え、息を吸い、吐きながら左膝を右にねじります。
- ②顔は左に向けて、左手は伸ばします。
- ③お腹を意識してゆっくりと呼吸を繰り返し、流れるように右に動作を移しましょう。

※膝が床になくてもいいので、肩を床に近づけていきましょう。

- 効果／便通を整え、内臓を活発化する

