

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

☎ 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。

男性も介護予防運動に参加しませんか？

～和歌山シニアエクササイズグループ「いこら塾」～

「いこら塾」は15年以上、和歌山シニアエクササイズを続けている息の長いグループです。

運動だけでなく歌謡体操や脳トレも取り入れ、さまざまな介護予防に取り組んでいます。また男性参加者が多いのも特徴で、男性の参加者は「2本のつえを使って歩いていたが、運動のおかげでつえなしで軽々歩けるようになった」「何か運動したいと思って始めた」「仲間も多いからおしゃべりも楽しいよ」と生き生きと話されました。

男性もいると始めやすいなあと思っている方、介護予防を始めてみたい方、運動をさらに増やしたい方など、ぜひお気軽に見に来てください！



感染防止対策を実施し、撮影時のみマスクを外しています。

お住まいの地域を問わず、
どなたでも参加できます！

- ・開催日時／毎週木曜日 9:30～
- ・場所／金屋農村センター（駐車場有）

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、休止する場合があります。

ロバっうしん

— 認知症キャラバン・メイト連絡会活動報告 —



3月22日（月）に歓喜寺サロン、4月2日（金）にJAありだ新規採用職員、4月7日（水）に民生委員児童委員吉備支部の皆さまが、日々の見守り活動に役立てようと「認知症サポーター養成講座」を受講してくれました。受講後の感想として「認知症について正しく理解し、無関心ではなく自分に何ができるか考えたい」「自尊心を傷つけないような接し方が大切」「地域で温かく見守って支えていけるよう伝えていきたい」などの声がありました。

「認知症サポーター養成講座」は、皆さまがお住まいの地域や職場でも開催できますので、地域包括支援センターまで、ご連絡お待ちしております。

写真（上から）＝歓喜寺サロン、民生委員児童委員吉備支部