

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 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。

## リハビリの先生から運動指導を受けてみませんか? ～コロナ禍の健康づくりを応援します～

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で「足腰の筋力低下が気になる」「家に閉じこもりがちになっている」など、気がかりなことはありませんか?

地域包括支援センターでは、リハビリの先生を地域の運動グループに派遣し、運動指導を行う地域リハビリテーション事業を実施しています。リハビリの先生が運動の効果などについて説明し、自宅でできる簡単な筋トレやストレッチなどを、参加者に体験してもらいながら紹介します。

令和4年度(2022年度)は、

- ・五西月公民館・庄二公民館
  - ・小川区民館・尾上区民館
  - ・糸野集会所・熊井なぎの里公民館
- の会場で実施しました。(6月末時点)

### ●地域リハビリテーション事業とは

地域の運動グループを理学療法士等が訪問し住民の方々へ運動指導等を行います。利用はグループ単位で利用料は無料です。地域包括支援センターまでお申し込みください。

※換気・アルコール消毒などの感染対策を行い実施します。

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

## ～認知症と共に生きるまちづくりイベント～ 認とも arida 2022

『認とも』は官民協働による認知症啓発イベントで、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう啓発活動を展開しています。今回は、認知症や介護について子どもの視点で描いた絵本の著者を講師に迎え、お話いただきます。また、理学療法士による体操も実施します。

若者や子育て世代の方など、まだイメージが湧きにくいという世代の方々にもぜひ聞いていただきたい内容となりますので、皆さまのご応募お待ちしております。

### ●内容

- ・講演「認知症でも、だいじょうぶ ～母と私の20年～」 楠章子氏(絵本『ばあばは、だいじょうぶ』著者)
- ・体操「おうちで楽しくできる認知症予防体操」 有田市立病院理学療法士 奈良岡隆也氏

●日時/9月18日(日) 13:30～15:30(受け付け13:00～)

●場所/地域交流センター(ALEC)

●定員/先着100人

### ●申し込み方法

申し込み用QRコードから  
お申し込みください。



●お問い合わせ先/地域包括支援センター

●主催/認知症と共に生きるまちづくり実行委員会(認とも)

※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

