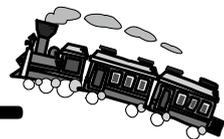


高齢者の暮らしを応援!

有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ
いきいき
サポーター



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)
25-1269 (清水事業所)

地域に介護予防の輪を広げよう

いきいきサポーター活動開始

8月25日(火)から10月16日(金)にかけて、いきいきサポーター養成講座を開催し、55の方が修了されました。講座を修了された方は、地域に介護予防を広げる応援者として、筋トレ教室・脳トレ教室・イベント時の啓発など、さまざまな場面で活動していく予定です。

養成講座



森田先生、中村先生の講座

健康寿命を延ばすためには、生活の中で役割を持ったり、楽しみを持ったりすることが大切だと学びました。



理学療法士の先生の講座

「みんなで体力測定!やっぱり運動は大事やなあ」

低栄養予防の調理実習

「簡単で栄養満点!これなら男の人も作れそう!」



お口の健康

歯科衛生士さんに「歯合わせ体操」や、楽しみながらできるゲームを教わりました。

活動開始!



「介護予防の輪を広げよう」をテーマに、ワークショップを開催。今後の活動について話し合いました。

「身近なところにサロンや筋トレなどで“集まれる場”づくりが必要かな」



しみずふるさとまつりでは、歯科衛生士さんの講座で教わったゲームを、皆さまに体験していただきました。



ぴありんくる

■日時 / 1月18日(月)
10時30分~12時頃
■場所 / 金屋文化保健センター



『ぴありんくる』は介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽にご参加ください!