

高齢者の暮らしを応援！

地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、金屋と清水の2カ所で、介護予防などの相談に応じています。

直通(金屋庁舎) ☎ 32 - 5102

(清水行政局) ☎ 25 - 1269

① 笑ってしゃべってレクリエーション



お手玉や棒を使って簡単に誰でも参加できるレクリエーション。「笑う」ことの効果は絶大でした！

② お医者さんから聞く「元気で長生きできるコツ」



地元の身近な先生から聞くお話に、参加者の皆さまは熱心に聞き入っていました。中には何度もうなずく人の姿も。

③ 体を動かすことで脳トレにもなる



作業療法士の先生に、体の動かし方を実践しながら教えてもらいました。脳トレにもなります！

④ しっかりかんで丈夫な体づくり



うがいは歯を合わせて「ブクブク」し、口の中の水を回すようにすると効果抜群。

今年も生き生き！
元気な1年を過ごしましょう！

今年度、これまでに実施した
介護予防講座の様子をご紹介します。



⑤ 認知症を考える (認知症当事者とその家族の想い)



認知症当事者とそのご家族からお話を伺いました。小川小学校の生徒さんの発表も。

⑥ 体験しよう！ (シニアエクササイズ・いきいき百歳体操)



いこら塾・境川区・中井原区・押手区の教室で行われている体操を実際に体験しました。

⑦ いきいきサポーター養成講座



認知症サポーターの養成講座や、有田川町の介護予防グループのDVDを見て、新たな11人のいきいきサポーターが誕生！

有田川町ではこれからもさまざまな介護予防についての情報を提供していきます。
体と心の健康づくりを一緒にしていきましょう。地域包括支援センターは介護予防の応援団です。