

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

地域ケア研修会 「聞いてガッテン！ヘルパーさんのお仕事」

この研修では、ヘルパーの基礎知識の再習得や自立支援に向けての関わり方などを学び、ヘルパー事業所の質を高めていただくことを目的としています。

主にヘルパー向けの研修ですが、一般の参加も可能。ヘルパーの役割を再確認いただける機会になりますので、ぜひご参加ください。

- 日時／3月31日(土) 13時～15時30分
- 場所／金屋文化保健センター2階 文化ホール
- 講師／二宮 佐和子氏 (NPO 法人コミュニティ・ケア・ネットいずみ)
- 参加費／無料
- 申し込み／不要



ハッピーリハ (運動サロン) で心も身体も健やかに！

「転倒への不安がある」「病院でのリハビリを終了した」「自宅や地域での運動に不安がある」「地域の集まりの場所まで行けない」。こんな皆さまのご参加をお待ちしています。

最大10人の少人数制で取り組むハッピーリハ。自分の体力維持のため、6カ月間集中的に取り組ませんか？

- 日時／火～金曜日 午後 ※2時間程度、休憩あり
- 場所／しみず園(粟生710-4)・ハートケア万笑(奥1026-1)
- 内容／リードコード(天井から釣っているひもを使った運動)・脳トレ運動・マシントレーニング・マツト運動・足浴
- 参加費／1回500円
- 申し込み／必要。地域包括支援センターまでご連絡ください。

ぴありんくる

介護を受けているご本人や、介護をしているご家族が集える自由な場「ぴありんくる」。

普段介護をしている皆さまや、介護を受けているご本人がお持ちの、日々の思いや悩みを共有しませんか？月に一度の集まりでは、介護の話だけでなく、世間話で盛り上がることも！参加者の中には、既に介護を終えている経験者もいます。

まずは一度、気兼ねなくのぞきに來てください。

- 日時／3月19日(月) 10時30分～12時 ※出入り自由
※毎月第3月曜日に開催
- 場所／金屋文化保健センター

集いの場を提供いただける
グループや施設、
事業所、企業などを
探しています！

ふと思ったときに利用でき、身近で気軽に行ける集いの場を町内にたくさん作りたくと考えています。

皆さまが少しでも暮らしやすい地域づくりに、ご協力いただだけませんか？詳細については広報ありだがわ4月号に掲載予定です。