

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。

## シニアエクササイズニュース 憩いの家（天満区）



老人憩いの家紅梅荘で和歌山シニアエクササイズを始めて約10年。現在も毎月第1・第3火曜日13時30分から行っています。約1時間半、休憩をはさみながらストレッチやステップ運動、筋トレなど行い、終了後は「今日もがんばった!終わった!」と満足感でいっぱいです。

継続は力なり!「続けていると、外出して歩いても翌日の疲れを感じなくなった」「家事が楽になった」「おしゃべりが気分転換になる」「この運動(集まり)に出会えてよかった」など、参加者の声が聞かれました。

運動量が多いので若い世代の方にも十分満足できる体操となっています。ぜひ一緒に運動して健康づくりしましょう。

また、きび保健福祉センターでも同じ運動を毎月第2・第4月曜日10時から行っています。駐車場も多数あり、見学も自由にいただけます。



## ロバっうしん

10月19日(土)・20日(日)、吉備地域文化祭で「認知症キャラバン・メイト連絡会」のブースを出展しました。積み木パズル・言葉当てクイズなどを体験する脳トレコーナーや、子どもたちと一緒に楽しんでもいただける工作コーナーを設け、200人を超える皆さまにご来場いただきました。

認知症キャラバン・メイト連絡会では、認知症を正しく理解し誰もが安心して住み続けられるやさしい町を目指して「認知症サポーター養成講座」を開催しています。講座は随時開催出来るので、事務局(地域包括支援センター)までご連絡お待ちしております。

