

# こんにちは「地域包括支援センター」です

認知症を正しく知ろう⑦

## 認知症の方を抱える家族の会を知っていますか？



認知症の方を介護している家族の方が集える家族の会「ひまわり会」です。日頃の悩みや気持ちをお互いに話し、ほっとしたり、介護のヒントをつかんでいただくことを目的に、さぬき市社会福祉協議会が行っています。年4回は専門家の先生との交流・相談会や、勉強会もあります。お気軽にお問い合わせください。

**開催日時** 毎月第4木曜日 13:30～15:00  
**開催場所** 寒川ふれあいプラザ(寒川町石田西1037番地1)  
**対象者** さぬき市在住の認知症の方の家族の方  
**参加費** 交流・相談会の時のみ200円必要(申込みが必要)

介護をしている者同士、  
つもる思いを話して、  
楽にならしましょう!



【問・申】さぬき市社会福祉協議会本所(長尾支所) ☎(0879)52-2950

## さぬき市介護予防教室 元気のからくり教室のご案内



参加できる方 ・市内在住の65歳以上の方

・介護保険制度の居宅サービスを利用していない方(要介護認定者は要相談)

**回数** 週1回程度 **元気になる「からくり」内容** ①筋力アップ体操 ②お口の健康 ③認知症予防  
**コース** 1日コース(5時間程度)、半日コース(2時間程度)

**教室の場所が選べます <1日コース>**

- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和)
- ・「ハーティヴィラ亀鶴」(長尾西)
- ・「ゆーとぴあみろく温泉」(大川町富田中)

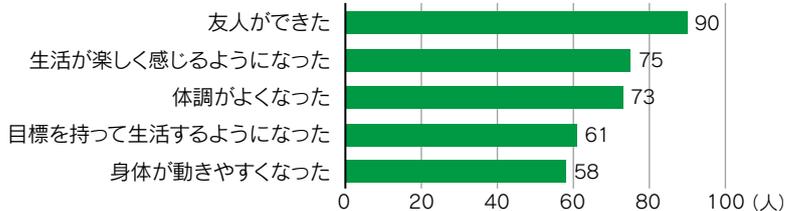
**<半日コース>**

- ・「ヌーベルかんざき」(寒川町神前):午後
- ・「デイサービスセンターゆたか」(昭和):午前
- ・「ハーティヴィラ亀鶴」(長尾西):午前
- ・「寒川ふれあいプラザ」(寒川町石田西):午前・午後
- ・「鴨部ふれあいプラザ」(鴨部):午前・午後
- ・「特別養護老人ホーム香東園」(寒川町石田西):午後

利用者の半数以上の方は、利用開始してから、「友人ができた」、「生活が楽しく感じるようになった」、「体調がよくなった」など、心や体に良い変化を感じています。



### 教室を開始して、どのような変化がありますか



(データ:元気のからくり教室アンケート 「自身の生活に変化がある」と回答した利用者の上位5項目)

## いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

**時間:午前10時から11時30分**

8月 2日(木)	寒川ふれあいプラザ
8月 8日(水)	大川公民館
8月 9日(木)	辛立文化センター
	神前体育館
8月10日(金)	鴨部ふれあいプラザ
8月16日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター
8月21日(火)	志度保健センター
8月24日(金)	社会福祉協議会津田支所
8月27日(月)	小田ふれあいプラザ
8月28日(火)	多目的研修集会施設

**時間:午後1時30分から3時**

8月 3日(金)	志度公民館 末分館
8月17日(金)	志度武道館

【問】さぬき市社協(大川支所) ☎(0879)43-6590  
 地域包括支援センター ☎(0879)52-0410

## 介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場活動(どなたでも自由に参加できます)

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

**時間:午後1時30分から3時**

8月 7日(火)	生涯学習館
8月16日(木)	寒川ふれあいプラザ

○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

○出前講座(市内全地区)

自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防のお話や歌、体操、ゲーム等を皆さんと一緒に楽しみます。



地元で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか？

「介護予防サポーター」は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!



【問】地域包括支援センター ☎(0879)52-0410