

こんにちは「地域包括支援センター」です

～自分らしく豊かな人生のためのわたしたちの心づもり～

「在宅医療・介護普及啓発講演会」のお知らせ

自分らしく豊かな人生を送るためには、人生の最終段階になってからいろいろな問題を整理するのではなく、元気な時から自分らしい人生について考え、そしてその考え方や価値観を他者と共有しておくことが大切です。

演題 「いき方(逝き方と生き方)を考えましょう」

講師 高知大学医学部教授 阿波谷 敏英 先生 あわたにとしひで

日時 令和元年6月23日(日)13時30分～15時まで

会場 さぬき市津田公民館 1階ホール

申込方法 事前の申込みが必要です。詳しくは広報「さぬき」6月号と一緒に配布しているチラシをご覧ください。

申込 令和元年6月12日(水)まで

◎当日、ご希望の方には、「さぬき市・東かがわ市 終活支援ノート」を無料配布します。

【問・申】さぬき市地域包括支援センター
☎(0879)26-9931

いきいき元気講座の参加者募集



シニア世代の健康づくりや認知症についての正しい知識を持ち、地域に元気や笑顔を広める“介護予防サポーター”を養成します。

健康長寿を実現するためには、栄養(食事・口腔機能)や運動に加え、仲間づくりやボランティアなどの社会参加が重要です。

「介護予防について学びたい」、「地域で役に立つ活動に興味がある」という方は、ぜひご参加ください。

受講者には、サポーター活動の紹介、定期的に健康づくりに役立つ情報や研修会の案内をお届けします!

対象 介護予防やその普及啓発等のボランティアに関心のある方で、全日程の受講が可能な方

場所 さぬき市寒川庁舎 1階多目的ホール
(さぬき市寒川町石田東甲935番地1)



日程・内容 時間:13:00～15:30

月日	内容	講師
7/1(月)	介護保険制度について 予測される老化と病気	長寿介護課 医師
7/8(月)	認知症を学び、地域で支えよう 生活を支える社協サービスについて 元気は食から シニア世代の食事	認知症介護指導者 社会福祉協議会 市管理栄養士
7/22(月)	お口いきいき健口づくり 音楽レクリエーション	歯科医師・歯科衛生士 さぬき音楽クラブ
7/29(月)	シニアのための体づくり 介護予防サポーター活動紹介	健康運動指導士 市保健師・介護予防サポーター

申込 6月14日(金)までに、電話でお申し込みください。(先着20名)

【問】さぬき市地域包括支援センター ☎(0879)26-9931
さぬき市社会福祉協議会 大川支所 ☎(0879)43-6590

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

6月 6日(木)	寒川ふれあいプラザ
6月12日(水)	大川公民館
6月13日(木)	辛立文化センター 神前体育館2階
6月14日(金)	鴨部ふれあいプラザ
6月18日(火)	志度保健センター2階
6月20日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター
6月24日(月)	小田ふれあいプラザ
6月25日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
6月28日(金)	津田保健センター2階

時間:午後1時30分から3時

6月 7日(金)	志度公民館 末分館
6月11日(火)	鴨庄ふれあいプラザ
6月17日(月)	造田ふれあいプラザ
6月21日(金)	志度武道館2階

【問】さぬき市社協(大川支所) ☎(0879)43-6590
さぬき市地域包括支援センター
☎(0879)26-9931

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:午前10時から11時30分

6月24日(月) 長尾保健センター

時間:午後1時30分から3時

6月20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

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】さぬき市地域包括支援センター ☎(0879)26-9931