

# こんにちは「地域包括支援センター」です



週に1度はお出かけを！  
～閉じこもりを防ぎましょう～

## <楽しみが広がる心がけ>

- 地域の活動や催し、介護予防教室に参加
- 趣味のグループ活動、スポーツで人と交流
- 経験や知識を生かしたボランティア活動
- 日用品の買い物はちょこちょこ買って小まめに外出



## 閉じこもる「3つのきっかけ」

- 1 体の機能低下  
転倒や骨折、低栄養で体力がない、難聴で会話が楽しめない。など
- 2 外出を消極的にさせる  
仲間や友人が少ない、集団活動への参加がない。など
- 3 外出する気持ちにブレーキ  
転倒が怖い、親しい人との別れ、趣味や娯楽などの楽しみがない。など



さぬき市では、65歳以上の方が参加できる教室や憩いの場を開催しています。  
興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

【問】地域包括支援センター  
☎(0879)26-9931

## 介護予防サポーター”憩いの場”で 認知症予防運動「コグニサイズ」が体験できます！

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが、脳と体の機能を効率的に向上させることを目的に開発した、運動と認知トレーニングを組み合わせた新しいエクササイズです。

誰でも簡単に取り組むことができます。サポーターさんと一緒に楽しく体験しましょう(申込不要)。

| 日 時       | 場 所        | 講 師                            |
|-----------|------------|--------------------------------|
| 11月11日(月) | 午後1時30分～3時 | 造田ふれあいプラザ さわやか荘 理学療法士 岡 裕一郎 先生 |
| 11月21日(木) | 寒川ふれあいプラザ  | さぬき市民病院 言語聴覚士 中川 未来 先生         |

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

## 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

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 11月 7日(木) | 寒川ふれあいプラザ                |
| 11月 8日(金) | 鴨部ふれあいプラザ                |
| 11月11日(月) | 松尾ふれあい会館                 |
| 11月13日(水) | 津田公民館 北山分館               |
| 11月14日(木) | 辛立文化センター<br>神前体育館2階      |
| 11月15日(金) | 長尾保健センター                 |
| 11月21日(木) | みろくふれあい市場内<br>コミュニティセンター |
| 11月22日(金) | 津田保健センター2階               |
| 11月26日(火) | 多目的研修集会施設(鶴羽)            |

時間:午後1時30分から3時

|           |            |
|-----------|------------|
| 11月 1日(金) | 志度公民館 末分館  |
| 11月12日(火) | 生涯学習館      |
| 11月15日(金) | 志度武道館2階    |
| 11月21日(木) | 長尾公民館 前山分館 |

【問】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

|           |           |
|-----------|-----------|
| 11月19日(火) | 志度保健センター  |
| 11月25日(月) | 小田ふれあいプラザ |

時間:午後1時30分から3時

|           |           |
|-----------|-----------|
| 11月11日(月) | 造田ふれあいプラザ |
| 11月21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。



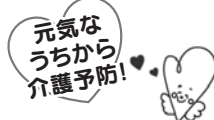
○出前講座(市内全地区)

自治会やサロン等から依頼を受けて、介護予防の話、歌や体操、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)26-9931