



こんにちは「地域包括支援センター」です

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。(予約不要で、どなたでも自由に参加できます)

時間:10:00から11:30

3月 6日(木)	寒川ふれあいプラザ
3月10日(月)	松尾ふれあい会館
3月12日(水)	津田公民館 北山分館
3月13日(木)	辛立文化センター
	神前体育館 2階
3月14日(金)	鴨部ふれあいプラザ
3月21日(金)	長尾公民館 第一講座室
3月24日(月)	小田ふれあいプラザ
3月25日(火)	鶴羽多目的研修会施設
3月27日(木)	辛立文化センター
3月28日(金)	津田保健センター 2階

時間:13:30から15:00

3月 7日(金)	志度公民館 末分館
3月11日(火)	生涯学習館
3月17日(月)	造田ふれあいプラザ
3月21日(金)	志度武道館

※悪天候等により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします。

介護予防サポーター活動紹介

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

地域の皆様のご参加や出前講座のお申し込みをお待ちしています!



○憩いの場および定例会(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:10:00から11:30

3月11日(火) 志度公民館	みんなで一緒にコグニサイズをしよう! 理学療法士 成田先生
-------------------	---

時間:13:30から15:00

3月19日(水) 造田ふれあいプラザ	介護予防サポーターと一緒に楽しもう! 介護予防サポーター
3月 21日(金) 大川公民館	薬剤師に聞く!お薬の話 ひだまり薬局 薬剤師

○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。

ミュージック・ヒーリング (認知症カフェ)

こころをリラックスさせてくれる、懐かしの歌や季節の歌と一緒に歌ったり、音楽に触れあったりする教室です。予約不要で、どなたでも参加できます。

日時・場所	3月5日(水) 10:00~11:00 長尾公民館 第4・5講座室
-------	--------------------------------------

【問】地域包括支援センター ☎(0879) 26-9931

いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。地域の方からのご依頼をお待ちしています!

肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。

人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 志度支所 ☎(087) 894-1542

知って気づいて防ごう 障がい者虐待 ~障がいのある人もない人も、みんなが安心して暮らすために~

障がい者虐待の種類

- ・家族や同居人などによる虐待
- ・障がい者を雇用している事業主などによる虐待
- ・福祉施設や障がい福祉サービス事業所の職員などによる虐待

どのようなことが虐待になるの?

身体的虐待【例】殴る、身体拘束、部屋に閉じ込めるなど

性的虐待【例】性的行為の強要、わいせつな言動など

心理的虐待【例】怒鳴る、仲間に入れない、子ども扱い、無視など

ネグレクト【例】十分な食事や水分を与えない、必要な医療や福祉サービスを受けさせないなど

経済的虐待【例】年金や賃金を渡さない、日常生活に必要な金銭を渡さないなど

「もしかして虐待かも?」そう思ったらずはご相談ください。休日や夜間も対応できる体制を確保しています。通報者の秘密は守られます。

【問】さぬき市障害者虐待防止センター(障害福祉課内) ☎(0879) 26-9903