

こ こ さ ち

CoCo 幸

～ここに、幸(さち)あれ！～

平成24年3月1日発行

第20号

町田市南第3

高齢者支援センター

ご存知ですか！？「介護予防サポーター」



◇ 町田市では市内各所において、介護予防に関する講座や普及活動を行い、一人ひとりの生活の中で、介護予防に取り組むことのできるよう様々なプログラムを開催しています。地域の介護予防を促進していくためには、各高齢者支援センターと共に活動し、支えていただく力がぜひとも必要となります。

その力となるのが**介護予防サポーター**です。

只今、活動中！

本年度も介護予防のさまざまなイベントにおきまして、介護予防サポーターの方々にご多大なご協力をいただきました。

皆様お忙しい中でのサポーター活動に心より感謝いたします。来年度もより一層充実した活動となるよう、共に活動していきましょう！



一緒に活動しながら、介護予防をしっかりサポート！



活動はさまざま。ご自身の介護予防も兼ねて、レッツトライ！

介護予防サポーターになるには・・・？

 **介護予防サポーター養成講座**を受講しましょう。

講座では介護予防に必要な知識（コミュニケーション技術、運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症）を学びます。

24年度は市内各圏域にて開催の予定です。ふるってご応募ください！

その他、すでに活動中の方を中心に交流会も予定しています。

もの忘れ？ 認知症？・・・お気軽にご相談ください。

◇ 認知症や物忘れによる介護の困りごとを、地域の認知症専門医と連携してご相談を受け付けております。毎月2組様のご予約で1組様あたり約1時間、たっぷりとお相談時間をお取りいただけますので、ぜひご利用下さい。開催日程及び会場は下記の通り。無料です。

◇ ご予約お申込みは南第3高齢者支援センターまで。(042-720-3801)

日 時： 3月26日(月) 13:00～15:00 2名

場 所： ケアセンター成瀬、またはご自宅へ訪問いたします。



イベント情報

今後開催を予定しているおもなイベントです！

☆ 介護予防サポーター圏域交流会

日 程： 3月 5日(月) 10:00～11:30

場 所： 成瀬駅前市民センター 3F 会議室

☆ 家族介護者交流会(ケアラース)

日 程： 3月10日(土) 14:00～15:30

場 所： 町田市 南第3 高齢者支援センター(ケアセンター成瀬内)

☆ 出張介護予防教室

町内会・自治会、ふれあいサロン等、市内で活動する団体を対象にした介護予防教室です。

皆様の地域でもぜひ開催してみませんか！！



高ヶ坂第1町内会

「からだをほぐそう! ポール体操」

日 程：3月12日(月) 10:00～12:00

場 所：都営高ヶ坂アパート集会所



エステスクエア自治会

「めぞう! 元気な体づくり」

日 程：3月24日(土) 13:00～15:00

場 所：エステスクエア1号館1Fロビー

☆ 地域ケア会議

町内会、自治会、民生委員、老人クラブ、あんしん協力員・連絡員の方々を中心にお集まりいただき開催しております。地域の高齢化にともなうさまざまな問題を持ち寄って、地域ニーズの情報交換、地域ネットワークの増進を図っていきましょう。

「いつまでも住み慣れた地域で、その人らしく暮らしていけるように」がテーマです。

日 程： 3月22日(木) 14:00～16:00

場 所： 成瀬会館(成瀬街道沿い、杉山神社となり)

内 容： 「今年度の総括と来年度に向けて」

開催等の詳しいお問い合わせは、

町田市南第3高齢者支援センターへ。

住 所：〒194-0043 東京都町田市成瀬台3-24-1

ご連絡先：電 話 042-720-3801

【後記】健康のためにと飲んでいたトマトジュースでしたが、逆に「塩分過多にご注意！」というニュースを聞いて、何事も一長一短あるものだなと思ってみたり。「これは健康にいいのか・・・」がいつの間にやら「これを飲んでから健康だ！」に変貌し、安直な健康観念にすがりついたわが身を反省。この霊感的なトラップに気がつけて、新年度もレッツゴー！（う）