

こ こ さ ち

# CoCo 幸

平成24年5月1日発行

第 21 号

町田市南第3

高齢者支援センター

～ここに幸(さち)あれ！～

## 只今、地域で活躍中。介護予防の強い味方！

# 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。



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！

## あなたも介護予防サポーター養成講座を受講して、 介護予防サポーターになってみませんか！！

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。

お問い合わせは、高齢者支援センターまで。 042-720-3801



## 高齢者あんしんキーホルダーのご案内

町田市では4月から市内の高齢者支援センターにて「高齢者あんしんキーホルダー」の登録を開始しました。緊急連絡先等の情報を登録し、「もしも」の時に迅速な身元確認ができるように、登録番号入りのキーホルダーを身に付けていただきます。対象となる方は、市内在住で65歳以上の在宅高齢者。登録料は200円となります。

ご登録、お問い合わせは、地域の高齢者支援センターまで。



# 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！

## ☆ 地域ケア会議・エリア会議 「在宅医療と高齢社会（仮）」

今回は、在宅療養支援クリニックかえでの風院長の宮木先生をお招きし、在宅療養の立場からお話を伺います。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、及び介護事業所からの参加を予定しています。座談会のような形での開催を予定しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。

日 程： 6月26日（火） 14:00～16:00

場 所： 成瀬会館（成瀬街道沿い、杉山神社となり）

## ☆ 家族介護者交流会（ケアラース）

日 程： 5月12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）



## ☆ 認知症予防講演会 「認知症に強い脳を作ろう！」

### 第1部 「認知症予防講演会」

日 程： 5月17日（木）

9:30～10:30

場 所： 都営成瀬第1集会所

対 象： 地域のどなたでも OK

（講演会のみ参加も可）

\*ウォーキングプログラムに参加されたい方は第1部より参加となります。

費 用： 100円（資料代）



ウォーキングをご希望の方はこちらへ。

### 第2部 「ファイブコグ」

日 程： 5月17日（木）

10:30～11:30

対 象： ウォーキングプログラム参加者

費 用： 200円（テキスト代）



### ウォーキングプログラム全5回

日 程： 5/23.31 6/7.14.21 9:00～11:00

詳細のお問い合わせは南第3高齢者支援センターへ。

## ☆ 測定会と地域介護予防教室 「心と体を元気にしよう！！」

### 「歩く力測定会」

日 程： 5月11日（金） 10:00～12:00

場 所： 成瀬中央集会所

費 用： 無 料

### 「地域介護予防教室」全11回コース

日 程： 5/18～7/27 の金曜日 10:00～12:00

場 所： 成瀬中央集会所

費 用： 全11回で2200円

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】めでたくケアセンター成瀬の内装工事が完了して、わが支援センターもリニューアルいたしました。今にして思えば、約半年にわたる怒涛の工事期間が懐かしいですね。連日にわたる削岩機のもすごい爆音と舞い上がる粉塵……過激です。気がつけばあたり一面まっしろけ。おっかなびっくりの仮設トイレに、被災地の苦勞を思い…。そんな苦境をたくましく乗り越え、おかげさまの新装開店。白くまぶしい壁と机、窓から差し込む陽の光。これぞまさしく人生、苦あれば楽あり。しかし仕事はドッサリ、楽あれば苦あり……。今年度もがんばります！（う）