

地域介護予防教室 <成瀬台1丁目自治会編>

心と体を健康に!!～元気なうちからはじめる介護予防～

◇ 5月18日より全11回の講座で只今好評開催中。今回は成瀬台1丁目の皆様と、運動、栄養、口腔の各テーマごとに専門の講師を迎えて、じっくりと学んでいます。回数を重ねるごとに、参加者同士の交流が深まって、和やかな雰囲気の中、自主化への流れが出来つつあるように感じられます。講座は7月下旬まで続きます。介護予防の大切さをしっかり学んでいながら、メンバー同士の絆をさらに深めていきます！



認知症予防プログラム <成瀬団地自治会編>

認知症に強い脳を作る～ウォーキング講座!!～

◇ 5月の講演会～ファイブコグを経て、13名の参加者で構成されました。この季節にちなんで「あじさいの会」とグループ名も決まり、6月にはイベント実施！お天気にも恵まれて、恩田川から堂之坂公園までを歩きました。道中、かるがもの親子が川を散歩していたり、かわせみを発見したりであっという間に時間が過ぎてしまいました。今後の活動が楽しみです！



上記2つの講座を始め、各イベントの開催では **介護予防サポーター** の皆様にお手伝いいただいております。「いつまでも自分らしくいきいきと！」をスローガンに、市内各所で開催される介護予防イベントでご活躍中です。今後ともよろしくお願いたします。

地域ケア会議・エリア会議を開催！！

「在宅医療と高齢社会」～楓の風クリニック宮木先生による講演会

- ◇ 6月26日、成瀬会館にて地域ケア会議とエリア会議を合同開催いたしました。今回は在宅医療専門の診療所＜在宅療養支援クリニック・かえでの風＞の院長、宮木大先生をお招きして、地域の高齢問題の現状と課題についてご講演いただきました。合同開催ということで70名を超える参加者で会場はいっぱい。改めて今回取り上げたテーマに対する関心度の高さを認識しました。
- ◇ 在宅ホスピス、プライマリケアなど幅広い知見からわかりやすく解説していただきました。在宅医療にかける先生の情熱に、ご参加の皆様も大いに刺激を受けた様子でした。多数ご参加いただき、ありがとうございました！



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！

☆ 家族介護者交流会（ケアラース）

日 程： 7月14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）

元気なうちから、
自分のための
健康づくり！

☆ 介護予防月間イベント 「いつまでも私らしく生きるため」

第1弾

「血管年齢ってなあに！」

日 時 10月20日（土）

13:30～16:00

最終受付 15:30

場 所 ケアセンター成瀬会議室

定 員 20名（先着順）

- 内 容 ①血管年齢測定
②握力測定
③歩く力測定
④バランス能力

第2弾

「毎年恒例！福祉フェア」

日 時 10月21日（日）

10:00～15:30

場 所 成瀬会館

（成瀬街道、味の民芸斜め前）

定 員 50名（先着順）

- 内 容 ①講演会
②地域の皆様、介護サービ
ス事業所、障害者施設
からの出店多数

第3弾

「体内バランスって何だろう？」

日 時 10月28日（日）

13:30～16:00

最終受付 15:30

場 所 ケアセンター成瀬会議室

定 員 20名（先着順）

- 内 容 身体の水分、タンパク質、
ミネラル、体脂肪等体の構成
や筋肉と脂肪の割合を知る。

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

連絡先：電 話 042-720-3801

【後記】あんしんキーホルダーの登録が
着々と増える中、「私ゃオレンジの輪っか
も持ってるからボケても安心よ！」という
方。えっ？？オレンジリングはサポートす
る側のアイテムですが…。「あらそんな
の？来てくれるんじゃないの？」…(汗)