

こ こ さ ち

CoCo 幸

平成25年 1月15日発行

第 25 号

町田市南第3

高齢者支援センター



～ここに、幸(さち)あれ！～



今年も、地域の福祉に **全力前進!!**



昨年中は大変お世話になりました。

今年も更にチャレンジの年になるよう、

職員一同、全力で頑張っ参ります！

本年もどうぞよろしく

お願い致します。



2013

家族介護者交流会 (ケアラース) より



☆1月12日、新年初めの家族介護者交流会はおしるこをいただきながらの開催となりました。たいへん美味しいおしるこは、地域の方の手作り。体の芯から温まります。只今介護で奮闘中の方、以前家族の介護を経験された方など9名の参加者が、それぞれの状況を語り合いました。やはり実体験からのお話しは、非常に重みがあります。参加者からは「どんなにえらい先生の話より、心に響きました。参加してよかったです。」とのご感想をいただきました。次回は3月13日(水) 14:00~15:30 ケアセンター成瀬1F会議室にて開催いたします。

介護予防サポーターミニ交流会

日時：1月16日(水) 10:00~12:00 ケアセンター成瀬 1F会議室にて。

ランチをいただきながら、明日の介護予防について語り合しましょう！



地域で活動！自主グループのご紹介～



今回は成瀬台で活動中の自主グループにお邪魔しました。こちらでは、和服の着付けを皆さんで学んでいます。介護予防教室でお世話になった西山先生を中心に、素敵なお着物の着付けで和気あいあい！ところが、着付けの作業は意外に力が要ります。色彩や形、作法などさまざまな美的感覚も磨かれ、たいへん奥深いですね。介護予防的にもすばらしいなと思いました。ちなみにメンバー募集はしていないそうです。



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！

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。
- 身近な場所で介護予防を学びながら、地域の交流を広げましょう。
- 開催の詳細やお申し込みは、南第3高齢者支援センターまで。ぜひ開催してみませんか！！
- 次の介護予防の中から、テーマをひとつ選んで開催します
 - ① 目指そう！元気なからだ作り
 - ② ストップ！お口の老化現象
 - ③ 防ごう低栄養！聞いて納得栄養の話
 - ④ 知りたい！認知症の話
 - ⑤ 体をほぐそう！ゆったりボール体操（3回連続講座）



高ヶ坂第2アパート自治会

体をほぐそう！ゆったりボール体操
(3回連続講座)

1/21(月)、28(月) 2/4(月)

10:00～12:30

高ヶ坂第2アパート集会所にて

高ヶ坂第1町内会

防ごう低栄養！聞いて納得栄養の話

1/22(火)

14:00～16:00

高ヶ坂ふれあいセンターにて

地域で福祉のご相談。

お気軽にご連絡下さい。

町田市南第3高齢者支援センター

042-720-3801

〒194-0043 東京都町田市成瀬台 3-24-1