

こ こ さ ち

CoCo 幸

～ここに、幸(さち)あれ！～

平成25年 3月6日発行

第 26 号

町田市南第3

高齢者支援センター

出張介護予防教室 から 自主グループ 誕生！



☆今回は1月～2月に都営高ヶ坂第2アパートにて開催しました、「出張介護予防教室・ボール体操講座」のご報告です。この講座は全3回で講師の先生からボール体操をじっくり学びます。その効果とみんな
で活動する楽しさを実感して、講座終了後はグループで自主的に活動を続けていきます。今回のグルー
プでも自主化の推進役として、**介護予防サポーターのみなさんが大活躍！**参加メンバーのやる気を
引き出し、グッと盛り上げて、自主化を実現することができました。講師の南先生は今後も時々指導に
来て下さるとのことで、メンバーの気持ちも引き締まります。

☞ 講座のお申し込みは、南第3高齢者支援センターまでご連絡ください。



介護予防の伝道師！

介護予防サポーターでご活躍の皆さまと。



3月4日、成瀬駅前市民センターにて、**介護予防サポーター
圏域交流会**が開催されました。20名のサポーターが集まり、
それぞれの活動の状況や、今後の展望について語り合いました。高齢者支援センターでは日頃より、講座やイベントなど
様々な場面でサポーターの皆さまにご協力いただいております、
たいへん感謝しております。

ご自身の健康増進とともに、地域で介護予防の普及啓発に取り
組んでいくことは、今後ますます必要になってくることと思
われますので、支援センターとしても熱意あふれるサポー
ターの皆さまを大変心強く感じております。

今後ともどうぞよろしくお願ひいたします！





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！

あんしんキーホルダー登録会

高瀬住宅自治会 3月10日(日)13:00~14:00

高瀬住宅集会所にて。

・登録会は人数がまとまれば地域に出張いたします。

皆さまの地域でもぜひ開催しましょう！

認知症サポーター養成講座

① エステスクエア自治会 3月24日(日) 10:00~12:00

エステスクエア壱番館エントランスホールにて。

② JA町田市南支部女性部 4月12日(金) 9:30~11:30

高ヶ坂熊野神社集会室にて。

家族介護者交流会 ケアラーズα

3月13日(水)14:00~15:30 ケアセンター成瀬会議室にて。

・家族介護の苦勞や悩みを持ち寄って、みんなでストレス解消！
今回は季節にちなんだ和菓子でティーブレイク。ぜひどうぞ。

地域ケア会議

「在宅医療と高齢社会 パート2」楓の風クリニック 宮木大先生の講演

3月28日(木)14:00~16:00 NPO成瀬会館ホールにて

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