

こ こ さ ち

# CoCoO 幸

～ここに、幸(さち)あれ！～

平成25年9月1日発行

第29号

町田市南第3

高齢者支援センター

**町田市介護予防月間2013、9月27日よりスタート！**  
**南第3高齢者支援センターでは、ご覧の内容で開催です。**

今年も、楽しい企画がいっぱい！  
**福祉フェア**

日時：10月20日（日） 10:00～15:00

会場：成瀬会館（成瀬街道沿い味の民芸斜め前）

**講演会 10:00～12:00 参加費無料**

「目からウロコ！認知症攻略法！！  
～高齢者の4人に1人は認知症？

講師 昭和薬科大学教授 田口恭治 氏

※先着80名

お電話にてお申し込みください。

（講演会の後、教授陣への個別相談ができます）

**各種体験と相談のコーナー**

福祉用具・補聴器の体験と相談

訪問マッサージの体験

配食弁当の試食

薬剤師によるお薬相談

障害者施設の出店販売

足浴、訪問理容の体験

地元野菜の販売

## 介護予防サポーター養成講座、受講生募集！



11/7、14、21、28（木）の全4回  
9:00～12:30  
南第3高齢者支援センターにて

◇ 介護予防サポーターは、介護予防に関する活動を行うことを通して、地域に介護予防の輪を広める役割を担う方です。ここでいう介護予防とは、要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)ことを言います。この講座では、介護が必要になってしまう原因について理解し、その予防方法を自ら体験し、参加者同士で話し合いながら学びます。どしどしご応募下さい！！



## 出張介護予防教室



9月 13日(金) 10:30~12:00 第2都営成瀬自治集会所にて。

- ・ 口腔機能の向上 ~ 「未来にキックオフ(人生はこれから)」

10月 31日(木) 10:00~12:00 高ヶ坂高瀬住宅集会所にて。

- ・ 認知症予防 ~ 「知りたい！認知症のはなし」

## ケアラース（家族介護者教室）

9月 18日(水) 14:00~15:30 ケアセンター成瀬 1F 会議室にて。

- ・ 介護で奮闘しているご家族様、ぜひご参加ください。
- ・ みんなで苦勞を語り合い、抱え込まない介護を心がけましょう。

## 介護予防サポーター ミニ交流会

9月 26日(木) 10:30~12:00 ケアセンター成瀬 1F 会議室にて。

- ・ 日頃のご活躍と、本年度後期の活動について楽しく語りましょう。

## もの忘れ相談会



医師相談……9月24日(火) 10月28日(月)13:00~15:00

臨床心理士相談……10月 7日(月) 11月 11日(月)10:30~12:30

- ・ ご自宅か南第3高齢者支援センターにて開催。

## 地域介護予防教室

11月5日(火)~1月28日(火)の間で全9回。今回は、高ヶ坂公社住宅集会所にて開催します。「食べて元気な体作り！」介護予防するなら…今でしょ！講座が終了したら、お待ちかねの自主活動へ！さあ、レッツビギン！

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。

〒194-0043 東京都町田市成瀬台 3-24-1 電話 042-720-3801