



こ

こ

さ

ち

平成25年11月1日発行

CoCo



幸

第30号

町田市南第3

高齢者支援センター

～ここに、幸(さち)あれ！～

お呼び下さい！出張します。



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！
- 次の介護予防のテーマから、どれかひとつを選んで開催します。
 - 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）

やりましょう！
介護予防。



地域に広がる、介護予防の輪！

◇9月13日 第2都営成瀬自治集会所 「ストップ！お口の老化現象」



・歯科衛生士の浅田先生にご講義いただきました。介護予防というと、まず運動をイメージする方が多いですが、「お口の健康」も大事な介護予防の一つであることを学び、またひとつ、地域で介護予防の輪が広がりました！多数ご参加いただきありがとうございました。

◇10月31日 高瀬住宅自治会集会所 「知りたい！認知症の話」



・町田まごころクリニック院長の鹿島先生にご講義いただきました。脳の画像や事例など具体的な内容で、短時間ではありましたが大変勉強になりました。参加者様からの質疑応答が多岐にわたり、認知症に関する関心の高さが伺えました。鹿島先生も、参加者の熱意な姿勢に心を打たれたとのことでした。多数ご参加いただきありがとうございました。

介護予防月間イベント、 多数のご参加ありがとうございました！

福祉フェア



10月20日に開催しました。雨天にも関わらず、たくさんの方にご参加いただきまして、ありがとうございました！「来年もまた参加させてください！」との声をいただき、我々の活動が、確実に地域の皆さまに浸透しているんだなと実感いたしました。



血管年齢測定会



10月11日に開催しました。予約開始から、あっという間に数日で満員御礼となり、皆様の関心の高さにびっくりいたしました。介護予防サポーターからのお話のあと、いざ測定へ！結果はいかがだったでしょうか？



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！

地域介護予防教室 高ヶ坂公社住宅編

11月5日(火)から毎週火曜日の10:00~12:00 全9回の介護予防講座。
・身近な地域で、健康づくりと仲間作り。内容は本格的。チャンスは今！

ケアラース（家族介護者教室）

11月20日(水) 14:00~15:30 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。

認知症サポーター養成講座

12月6日(金) 14:00~15:30 都営成瀬集会所にて。
・認知症を基礎から学び、地域で支えるサポーターに！



新人職員のご紹介



はじめまして！佐藤郁子と申します。地域の皆さまに親しんで頂ける高齢者支援センターの職員として、笑顔を大切に努めて参ります。よろしくお願いたします！



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