

安心して暮らせる地域を目指して！



◇ 3月26日、「安心して暮らせる地域づくり」をテーマに、自治会・町内会、民生児童委員、あんしん協力員の方に加え、町田市社会福祉協議会の地域担当の方々にもご参加いただいて、地域ケア会議を開催しました。今回はグループワークで討議、発表という形で進行了しました。各グループ共に、ご近所での見守り活動やご近所同士の情報共有が重要であるとの認識で、今後の活動に弾みをつけていく意気込みでありました！

多数のご参加ありがとうございました！

グループワークの
成果を発表します！



『ストップ！お口の老化現象』高ヶ坂第2アパート集会所にて。

4月14日、毎度お馴染み歯科衛生士の浅田先生にお越し頂きました。お口の老化といっても、滑舌が悪くなった、口が開かなくなった、唾液が出なくなった等、様々な現象があります。意外と気にしていない、お口の中…。美味しく食事をする為にも大切です。ぜひ、皆さんの地域でも開催して、嚥下体操や舌体操・顔面体操・唾液腺マッサージを実践してみませんか？表情が若返るかもしれませんよ～！（み）

● ● ご参加下さいました皆様、ありがとうございました!! ● ●



あんしんキーホルダー登録会！（芝好園自治会編）



キーホルダーで
つながる
あんしんの輪



4月25日、穏やかに晴れた日、木漏れ日の似合うひだまり荘で、安心キーホルダー登録会を行いました。当日は、高齢者支援センターのご案内、介護保険、地域の介護予防教室の説明をさせて頂きました。酒井民生委員のお声掛けでお集まり頂いた方は31名様。「もう知ってるよ」顔の方から、食い入るように熱心に聞いて下さりメモを取られる方まで、皆様の暖かいまなざしに新米支援センターの職員2人も励まされました。その後、30名様に安心キーホルダー登録頂きました。「安心だけど、使う機会のない方がいいね。」のつぶやきにエールを送ります！（さ）



ご注意を！高齢者の消費者被害が急増！

家の修理や、金融商品など、高齢者の相談では契約金額が高額なケースが多くなっています。市内高齢者支援センターおよび、町田市消費生活センターでは、こちらの「訪問販売お断りシール」を配布しております。ご活用ください。



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！

「心と体を元気にしよう！」

(地域介護予防教室 全13回)

- ・本年度は体操と栄養の連続講座です。自分の楽しみや生きがいを見つけ、元気な心と体をゲット！
- 5月13日(火)～8月5日(火)
- 毎週火曜日の 10:00～12:00
- ケアセンター成瀬会議室にて。

「歩く力測定会」と

認知症予防のウォーキング講座

- 本年度は高ヶ坂公社住宅集会所にて。
- 心と体と脳を元気にしましょう！
- ・測定会 5月21日(水)10:00～12:00
- ウォーキング講座 5月28日(水)～7月2日(水)
- 毎週水曜日の 10:00～12:00

出張介護予防教室

- ① エステスクエア自治会にて。
5月17日(土) 14:00～15:30
認知症のお話と介護予防体操
- ② 高北自治会にて。
5月18日(日) 14:00～15:30
介護予防体操とご当地MT

ケアラース 家族介護者交流会

- 5月 21日(水) 14:00～15:30
- ケアセンター成瀬会議室にて。
- 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。



地域ケア会議

6月 27日(金) 14:00～16:00
NPO成瀬会館ホールにて。

自治会・町内会代表、民生児童委員、あんしん協力員の皆さま、多数ご参加ありがとうございます。3月に開催した会議のまとめは、この会議にてお渡しする予定です。

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へ。

〒194-0043 東京都町田市成瀬台 3-24-1

電話 042-720-3801