

一般介護予防事業 9月一部開催のお知らせ

初めての方
大歓迎!!



メニュー	日程	時間	場所
ココリラ体操	16日(金)	10:00~11:00	鶴遊館 ふれあい広場
ヨガ	20日(火)		
ポッチャクラブ	27日(火)		
フラダンス	30日(金)		
ノルディック・ウォーク	12日(月)	11:10~11:40	
書道クラブ	21日(水)	10:00~11:30	会議室

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため中止になることがあります

介護予防送迎車スマイル号



鶴遊館への交通手段のない方は
スマイル号で送迎しています!
社協☎22-3394 担当: 澁谷

中止のお知らせ

鶴遊館温泉(一般浴)
の再開時期は未定です

認知症

予防! 早期発見! 早期治療!



2025年には、65歳以上の5人に一人が認知症になるといわれています。

適度な運動・脳の活性化・健康的な食生活が予防に効果的ですが、どんなに気を付けていても発症してしまうこともあります。「自分は大丈夫かな…」「うちのおばあちゃん、もしかして…」と思ったら、家族や友人、主治医など、誰かに相談してみましょう。最初の【気づき】が大事です。

認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○をつけてみましょう

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点	一人で買い物にいきますか	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じ話をする」などの物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	2点	3点	4点	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら①~⑩の合計を計算 → 合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

のうがくてらこや
脳の健康教室 楽寺子屋 で認知症予防！

受講者・サポーター募集します(^^)/

「脳楽寺子屋」ってなに?? 

やさしい計算と音読が脳(前頭前野)を活性化させるという、東北大学・川島隆太教授(医学博士)の研究により、専門的に開発された教材を使用する「脳の健康教室」です

- 週に1回の教室(鶴遊館「会議室」)で、サポーターや仲間との「学習と会話」を楽しみます
- 教室のない日も、毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡しします
- 独自に開発した「脳トレーニング」教材だから、ストレスを感じません

受講者

対象者	65歳以上の町民で、身の回りのことが一人ででき、毎日10分程度の自宅学習ができる方
内容	簡単な読み書き・計算の学習 (レクリエーションはなし)
期間	(予定) 令和4年10月5日(水) ~ 令和5年2月22日(水)まで 祝日を除く全20回
日時	毎週水曜日 ①10:00~10:40 または ②10:50~11:30 のいずれか40分間
募集人員	先着16名 (8名ずつ①②に分かれて学習します)
費用	無料

サポーター

対象者	おおむね70歳までの町民で、明るく会話を楽しめる方 9月28日(水)10時~12時までの「教室サポーター説明会」に参加できる方
内容	受講者同士の仲間づくり、学習の準備・片付け、マル付けなどの学習支援
活動日時	(予定) 令和4年10月5日(水)~令和5年2月22日(水)まで 毎週水曜9:30~12:00
募集人員	若干名

★応募方法★ 受講者・サポーターともに
9月15日(木)まで
社協へお電話でお願いします

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により開催方法の見直し、
延期や中止する可能性があります

