



～一人ひとりが思いやり 心ふれあうめぐもりのまち～
しゃ きょう

社協だより

令和2年
(2020年)

2月号

Vol.330

クローズ
アップ

生きがい対応型デイサービスセンター わくわくフェスタ

生きがい対応型デイサービスセンターで毎月開催している「わくわくフェスタ」は、
毎回内容を変えてさまざまな体験型イベントを行っています。
詳しくは毎月の社協だよりをご覧ください。



しめ縄作り



ノルディックウォーキング



まち散策



若返り体操

主な内容

P2…いきいき百歳体操活動紹介 P3…もの忘れ相談のご案内 P4…高校生ボランティア活動報告

～いきいき百歳体操～

「88グループ」、「1,948人」が活動中です。(令和2年1月末現在登録者数)

●いきいき百歳体操とは？

体操のDVDを見ながら映像に合わせて行う約30分間の筋力運動です。おもりを手首や足首につけて行う運動で、おもりは調節が可能なので自分の筋力や体力に合わせて行うことができます。椅子に座ってDVDに合わせてゆっくりと手足を動かしていきます。体操を週1～2回行うことで、筋力の維持・向上ができます。



グループの声を聞いてみました！

「グループを立ち上げて本当に良かった。」「体操に行くときはみんなて誘い合っている。」「会場の準備はみんなて協力している。」「以前は挨拶をするだけの関係だった人も、百歳体操をすることで仲良くなることのできた。」「体操に行くのが楽しい！」



〈問合せ先〉高砂市地域包括支援センター(高齢者の介護と福祉の相談窓口) ☎443-3723

『物の忘れ』? 気になりませんか?



誰に相談したらいいの?どこの病院に行ったらいいの?
気になることがあれば早めにお電話ください。

ご家族・ご近隣・
お知り合いの方で、
右のチェックリストに
思い当たることがあれば
ご相談ください



※相談は無料、秘密は
厳守いたします

チェックリスト

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 物(財布や鍵)を探すことが増えた
- テレビ番組の内容が理解できなくなってきた
- 料理・計算・運転などのミスが多くなった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 時々「不安」や「焦り」の気持ちが変わってくる
- 人と会ったり、外出するのを億劫がり家にいる
- 身だしなみをかまわなくなった
(髪の毛がぼさぼさ、服や下着が汚れている)

ご相談は、**高砂市地域包括支援センター**まで
認知症初期集中支援チーム(専門医・保健師・社会福祉士・作業療法士などで構成)がサポートします!

受付/月曜日～金曜日(休日・祝日・年末年始は除く)午前8:45～午後5:00

高砂市高砂町松波町440-35
(高砂市ユーアイ福祉交流センター内)

TEL.443-3723 FAX.443-0505