

脳の健康教室「いきいき脳活学習塾」体験会に参加してみませんか

～簡単な読み・書き、計算を行う学習教室の体験会！みんなと楽しく認知症予防！～

脳の健康教室「いきいき脳活学習塾」は、簡単な読み・書きや計算等の学習を、仲間と一緒に楽しみながら行う教室です。今回は教室開始に先立ち、いち早く教室の体験ができる場を提供します。また、認知症予防について役立つ健康講座も併せて実施します。ぜひご参加ください！

日時 7月25日(木) 午後2時～3時30分

内容 ① 健康講座『脳が目覚める健康教室』
② 読み・書きや計算などの「脳の健康教室」の学習体験

対象 小川町在住の方

定員 40人(先着) ※地区体操で活動実績のあるかた優先

場所 パトリアおがわ 1F生きがいホール

費用 無料 **持ち物** 筆記用具

申込み 6月17日(月)～7月12日(金)にパトリアおがわ内長生き支援課・高齡福祉担当まで(電話可) ※参加通知等は発送しません

こんなかたにオススメ!!

- 脳の健康教室に参加したい方、教室に関心のある方
- 脳の健康教室の教室サポーターの活動に関心のある方
- 認知症の予防について関心のある方

認知症予防をテーマに講演会を開催します!

二つのタスク(課題)を同時に行う「コグニサイズ」、認知症予防の運動を開発した国立長寿医療研究センターの島田裕之先生(小川町出身)から認知症予防の最前線について聞いてみませんか?

日時 7月11日(木) 午後2時～3時30分(受付:午後1時30分～)

場所 パトリアおがわ 1F生きがいホール

講師 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター長 島田裕之氏

費用 無料 **定員** 300人(先着) **対象** 町内在住の方

申込み 6月17日(月)～7月1日(月)に窓口または電話でお申込みください。

問合せ パトリアおがわ 長生き支援課 高齡福祉担当、小川町社会福祉協議会 ☎74-3461



運動教室「ワシモ健康教室」に参加してみませんか

～楽しく運動できる教室!教室はじめての方・男性歓迎!～

身体の衰えが気になる方や、運動教室についていけるか不安な方などを対象に、『ワシ(「私」も小川の名産品「和紙」もみんな)元気に健康になろう!』をコンセプトに、今年度より新たにスタートする介護予防運動教室です。仲間といっしょに楽しく運動しましょう!お気軽にご参加ください!

毎回、テーマを決めて運動をします!

テーマ:「脳トレ・指体操」「誤嚥性肺炎と口腔ケア」「コグニサイズ」「運動と栄養の重要性」「サルコペニアとフレイル」「ぴっかり千両体操」「いきいき百歳体操」などなど

対象 ○小川町在住の65歳以上の方 ○身体の衰え、機能の低下が気になる方

○運動教室についていけるか不安な方 ○運動をしたいけど、やり方がわからない方

日時 7月2日(火)、9日(火)、23日(火)、30日(火)、8月6日(火)、20日(火)、27日(火)、9月3日(火)、10日(火)、20日(金) 全10回 午後2時～4時

講師 武蔵嵐山病院より、矢吹理子氏(理学療法士)ほか作業療法士

場所 小川町立図書館2F・視聴覚ホール **定員** 20人程度 *定員を超えた場合は選考

費用 1,500円 **その他** 送迎はありません

申込み 6月17日(月)までにパトリアおがわ(長生き支援課・高齡福祉担当)まで(電話可)

22～23ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ☎74-2323、FAX 74-2343へお願いします。

パトリアおがわ飲食スペースに食品自動販売機を設置しました!



パトリアおがわ内に、パンやお菓子を購入できる自動販売機を設置しました。また、カップ式ドリンクの自動販売機も設置しています。

設置場所は飲食スペース(旧食堂)となります。パトリアおがわへお越しの際はぜひご利用ください。

「もの忘れ相談」認知症は早期発見・早期治療が大切です!!

町では、認知症サポート医による相談を行っています。家族だけで悩みを抱え込まないためにも、認知症状に関して心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

日時 7月9日(火) 午後2時～4時 ※相談1件につき約1時間

場所 パトリアおがわ **相談医** 認知症サポート医 宮崎香理先生

対象 町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方(認知症の受診をされている方、介護保険サービスをお使いの方は対象にならない場合があります) **費用** 無料

※予約制です(電話可)。予約時、簡単に状況をお聞かせください。※相談時には、職員が同席します。

申込み・問合せ 長生き支援課(高齡福祉担当)

小川町社会福祉協議会地域包括支援センター ☎74-3461

ご自宅に理容師さん、美容師さんが訪問します!

訪問理美容事業では、要介護度3以上かつ外出が困難な方を対象に、理美容業者が皆さんのお宅に訪問し、理美容を行います。

内容 町の契約理美容店で訪問による理美容のサービスが受けられます。

*出張費のみ町が負担します(申請月により利用できる回数は異なります)。

利用料 カット等料金 *年度ごとに申請が必要です。

認知症カフェのご案内 ～気軽に参加できる「つどいの場」～

認知症カフェは、認知症の方や家族・地域の皆さん、どなたでも自由に参加できる「つどいの場」です。小川町では、現在3か所で開催されています。今回は「カフェ田舎の家」を紹介します。



カフェに参加した方の声

「毎回の創作活動が楽しみです」「たくさんの方が参加しているのに驚きました。スタッフの方も介護福祉士やケアマネジャー、看護師と専門職の方も多く相談もしやすくとても素敵なカフェでした」「これからも地域の方々のためによりしくお願いします」

問合せ カフェ田舎の家(彩香らんど田舎の家 下里706-1 ☎71-3117)

レッドクロスカフェ(小川赤十字病院 小川1525 ☎72-2333)

とよ屋カフェ(ライフタウン愛里 小川715-2 ☎72-7212)

認知症検診 ～本年度70歳になる方が対象です!～

町では医療機関の協力のもと、認知機能のチェック票を用いての「認知症検診」を実施します。認知症の予防には早期発見・早期診断が重要です。ぜひこの機会に受診していただき、認知症の早期発見にお役立てください。

受診期間 6月1日(土)～12月25日(水)

対象 本年度70歳(昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ)になる方。ただし、既に認知症と診断された方を除く。