



# きらきら シニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの間合わせ先：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口  
☎947-3822 FAX.950-1030 E-mail.chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

## ● 介護予防できらきらシニア～介護予防事業参加者募集!! ●

- ◆申し込みは、地域包括支援室の窓口または電話で受け付けます。
- ◆応募多数の場合は抽選になります。
- ◆初めて教室に参加する方、教室の全日程に参加できる方を優先します。

- 持物 タオル・飲み物（お茶か水）・筆記用具・上履き（スリッパは不可）
- 定員 15人程度
- 締切 8月11日(月)

### 介護予防筋力トレーニング教室

高齢者用トレーニングマシンを使って、安全に筋力アップを行う教室です。

教室終了後は、フォローアップ教室に参加してトレーニングを続けていただきます。

- 対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方（運動制限のない方）
- 日時 9月18日(木)～10月16日(木)  
週2回(月休)の全8回 14:00～15:30
- 会場 高年生きがいサロン6号館  
(羽曳が丘3-1-13)

### ひざ・腰すこやか運動教室

腰痛・膝痛を和らげたい方にぴったり。道具を使わずに家でできる運動を中心に学びます。

- 対象 65歳以上の市民（運動制限のない方）
- 日時 9月11日～10月30日（毎週木曜日）  
14:00～15:30 全8回
- 会場 市役所別館 健康ライフ訓練室
- 持物 タオル・飲み物（お茶か水）・筆記用具・上履き（スリッパは不可）
- 定員 20名程
- 締切 8月11日(月)

## ● 認知症相談会のお知らせ ●

～羽曳野市では認知症の人や家族が安心して暮らせるまちづくりをすすめています～

認知症に関してお困りのことや、知りたいことはありませんか？

「あれ、最近、物忘れがひどくなった気がする…」「家族の様子がおかしい、これって認知症なの?」「認知症になったら病院の何科に受診すればいいの?」など、ご自身やご家族のことでお悩みの方はいらっしゃいませんか？

市内のグループホームの協力を得て「認知症相談会」を開催しますので、どうぞお気軽にご相談ください。相談は

無料です。

- 日時：8月13日(休)
- 時間：13:00～15:00
- 会場：市役所別館1階相談室
- 申込：電話・FAX・メールで地域包括支援センターにお申し込みください。
- 相談時間：ひとり40分

## ● こんにちは! 「グループホームみやび」です。 ●

- 法人 社会福祉法人ふくふく会
- 開設 平成15年8月
- 所在地 西浦2丁目1844-1  
(外環状線西浦交差点東入る)
- 電話 072-950-0382
- FAX 072-950-0388
- 併設 デイサービス/ヘルパーステーション  
ケアプランセンター
- 定員 3ユニット 27人

毎日の生活の中で一人ひとりの能力に応じた炊事、洗濯、掃除などの家事活動を重要視し、入居者さんの「笑顔」を目標に外出やレクリエーションに取り組んでいます。

具体的には行楽外出や外食、買い物、散歩など外に出る機会を多くつくりグループホームに閉じこもらないようにしています。

また、ユニットごとにレクリエーション（ゲームや歌など）やグループホーム全体でのクラブ活動（喫茶、書道、音楽、茶道、

運動）や行事（バーベキューや昼食バイキング、合同外出や合同旅行）を行っています。法人全体での行事（夏祭り、バザー）も行い地域への参加呼びかけを進めています。

日常生活の中で、ちゃんとはできなくてもいいので、皆に少しでも家事を手伝ってもらい入居者さんに「ありがとうございます、助かりました」とスタッフが言えるように取り組んでいます。

※随時ご見学ご相談を受け付けております、お気軽におこし下さい。

