



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～

このページの問い合わせ先：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。

いきいき元気アップ教室～総合プログラム～

手軽な運動を教えてほしい!美味しく食べて元気を保つ秘訣を知りたい!口を健康に保ちたい!
運動・口腔・栄養の3分野の専門家が元気アップをお手伝いします。

- 対象 65歳以上の市民(運動制限のない方)

- 日程・場所

①石川はつらつ塾

日時：11月11日～平成27年2月10日(毎週火曜日)
10:00～12:00 全12回

場所：高年生きがいサロン3号館
(古市1541-1 石川プラザ内)

②いきいき丹比塾

日時：11月4日～平成27年2月3日(毎週火曜日)
10:00～12:00 全12回

場所：高年生きがいサロン5号館(野640-1)

- 持物 タオル・飲み物(お茶が水)・筆記用具・上履き(スリッパは不可)

- 定員 各10人程度

- 締切 10月10日(金)

筋力トレーニングサポーター養成講座

65歳未満の方大歓迎

筋力トレーニングフォローアップ教室のサポーターとして活躍していただける方を募集します。

介護予防や筋力トレーニングについての知識と技術を習

得し、フォローアップ教室の参加者をサポートしていただきます。

- 対象 教室修了後、筋力トレーニングフォローアップ教室のサポーターとして週1回程度活動していただける方(運動制限のない方)

※年齢は問いません。65歳以上でなくてもかまいません。

- 日時 10月30日～12月18日(毎週木曜日)

全8回 14:00～15:30

- 場所 高年生きがいサロン6号館 2階
トレーニングルーム(羽曳が丘3-1-13)

- 持物 タオル・飲み物(お茶が水)・筆記用具・上履き(スリッパは不可)

- 定員 5人程度

- 締切 10月10日(金)

熟年男性のための簡単クッキング教室

料理初心者の男性を対象にした教室です。

包丁を持ったことがない、ごはんを炊いたこともないという方大歓迎!ごはんの炊き方やお惣菜をアレンジしたおかずなど、料理の基礎と簡単にできる献立を学びます。お昼ごはんを自分で作って食べてみませんか?

- 対象 65歳以上の男性
(今までに料理をしたことがない方)

- 日時 11月13日、20日、27日、12月11日

全4回 すべて木曜日

※12月4日はおやすみ

10:00～12:30ごろ

- 場所 保健センター 3階 栄養指導室

- 持物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

- 費用 2,000円(食材費込み)

- 定員 10人程度

- 締切 10月10日(金)

● 平成26年度 いきいき介護フォーラム～地域で支える認知症～速報 ●

日時：11月15日(土) 10:00～16:00

場所：LIC はびきの

内容：認知症専門医の講演、介護体験等

ほかにも楽しい企画が盛りだくさん

詳細は、追って掲載しますのでお楽しみに!

この機会に、認知症の人や家族にとってやさしいまちづくりのこと、一緒に考えてみませんか?

● グループホーム華はびきの ●

開設 平成17年11月1日 定員 18人

グループホーム華はびきのでは、陵南の森・雄略天皇陵を望むのどかな環境で、なじみのある専門スタッフと家庭的な雰囲気なかで「自分でできること」をひとつずつ増やし、健康で明るく楽しい生活を目指しています。

ホームでは、炊事・洗濯・掃除といった家事活動を中心に、各ユニットでレクリエーションやクラブ活動も行っております。また、施設の駐車場では日常的な外気浴に加えて家庭菜園や花壇など、園芸等を通じて閉じこもりを予防し、心身の状態改善や安定を図っております。

施設外におきましては、ご家族様も参加して頂く、春のお花見や、バーベキュー、秋の行楽といった年間行事、

入居者様からの要望に応じて、ショッピングや外出など、個別の外出支援にも対応しております。

私ども事業所のケアの理念にも掲げている、その日の表情・感情・仕草を観察することで認知症によって訴えることが出来ない「声にならない声」を聞き取ることを大事にし、「結果より経過」を大切にしながら支援しております。

※入居のご相談ならびに施設見学、また認知症に関するご相談も随時受け付けておりますのでお気軽にご連絡下さい。

