

## 介護予防できらきらシニア（介護予防事業）

### 「いきいき百歳体操」

仲間と集い、楽しく筋力アップ！～誉田～

誉田のあるお宅の一室では、毎週火曜日に仲良し 5～6 人が集まり、「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。もう気心の知れた間柄、和気あいあいとした雰囲気の中で体操を楽しんでいます。

「これからも体操を続けて筋力をつけたい！」など、参加者からは力強い言葉をいただいています。ぜひ、体操を続けて、ずっと元気に健康にお過ごしいただきたいものです。

いきいき百歳体操は、民家や民家のガレージなどでも行うことができます。関心のある方はお問い合わせください。



▲百歳体操のようす



### いきいき百歳体操を始めるには??

→体操できる場所を準備してください。

※ イス、DVD（CD）の再生機器が必要です。

※ 体操で使用する、おもりとDVD（CD）は貸し出します。（週1～2回、体操を継続する場合のみ）

→初回～4回目までは市の保健師が技術支援を行います。その後は、みなさんで体操を継続していただきます。

## 「オレンジカフェ」～羽曳野市認知症カフェ実施事業者を公募します～

### ●オレンジカフェとは?

…認知症の方が、住み慣れた地域で、家族や地域の人々、看護師や社会福祉士などと交流できる“認知症カフェ”の愛称です。カフェでは認知症の相談や情報交換をさせていただき、認知症高齢者や介護する家族などの孤立防止等を目的としています。

#### [実施内容]

- ①認知症の本人やその家族、地域住民、専門職の誰もが交流できる場所の運営
- ②認知症などに関する相談、情報提供、助言などの実施
- ③認知症に関する知識の普及啓発活動など

#### [実施方法]

- ・1回あたり3時間程度を、月1回以上
- ・飲食代（喫茶メニュー）は参加者の自己負担など
- ・専門職を1人以上配置  
（看護師・社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士・保健師・作業療法士などで、認知症の相談に対応可能）

#### [設置予定数] 市内に4カ所

#### [受付期間] 1月4日(月)～1月18日(月) 9:00～17:00

#### [応募資格] 市内に所在する事業者

#### [応募方法] 地域包括支援課にある書類に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、地域包括支援課へ提出してください。

#### [選考について] 選考の結果は、書面にてご報告します。



～認知症を理解し、認知症の人や家族を見守り、安心して暮らせる町づくりを目指して～