



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～

このページの問合せ：地域包括支援センター 市役所別館1階 ②番窓口
TEL.947-3825 FAX.950-1030 メール 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!!～

脳力アップ教室

運動で認知症予防!?楽しく体を動かしながら脳の活性化と転びにくい体づくりを行う教室です。

- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日時 10月8日～11月26日(毎週火曜日)
全8回 14:00～15:30
- 場所 高年生がいサロン2号館(恵我之荘5-1-3)
- 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人程度
- 締切 9月10日(火)

- ◆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。

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。

- 対象者 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10日～11月28日(毎週木曜日)
全8回 14:00～15:30
- 場所 高年生がいサロン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(お茶か水)・筆記用具
上履き(スリッパは不可)
- 定員 5人程度
- 締切 9月10日(火)

●認知症知っとこ～座(講座)参加者募集●

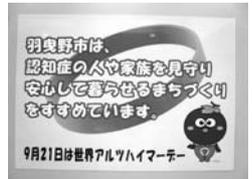
認知症高齢者グループホームの主催で、教室、相談会を開いています。介護の必要な家族がおられる方はもちろん、介護や認知症について興味のある方、知りたい方はご参加ください。お申し込みは、各主催者へ直接ご連絡ください。

主催者	グループホームたんび野	グループホームぶどうの家
日時	9月28日(土) 13:30～15:00	10月2日(水) 13:30～15:00
開催場所	グループホームたんび野 (野 66-2)	グループホームぶどうの家2番館 (駒ヶ谷 1105)
標 題	認知症高齢者にあったケア	認知症予防～日々心がけたいこと～
申 込 問 合 せ	電話952-1332	電話950-0157

9月21日は 世界アルツハイマーデー

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を実施しています。

羽曳野市では、9月の1カ月間「羽曳野市は、認知症の人や家族を見守り安心して暮らせるまちづくりをすすめています」と印字したステッカーを公用車に貼り、認知症の啓発活動を行います。



●わが街のキラッとさん紹介 Vol.1

「思い出をたくさん作りましょう」

わが街のキラッとさん記念すべき第1回目は、羽河幸子さんをご紹介します。

はがわさちこ
羽河幸子さん(70歳)

ボランティアグループ「びりーぶ」を主宰し、高齢者施設などへ歌のプレゼントのため慰問する傍ら、コーラスや手芸、体操サークルを開くなど精力的に活動をされているキラッとさん取材させていただきました。当日、コーラスサークルの会場は女性40人の活気に溢れ、全員が楽しそうに過ごされていました。

幸子さんは7人兄妹の末っ子。子どものころは引っ込み思案だったそうです。そんな幸子さんのボランティア活動がさらに積極的になったのは、6年前、脳梗塞を起こしたことがきっかけという。元気で歌えることに感謝し、人の役に立ちたいとの想いから、以前に増してボランティアに取り組む決意をされたそうです。

「些細なことも皆で声をかけあい、歌って笑っていきましょう」がモットーと話し、コーラスサークルでは運動会や夏祭りなどを企画する。「家でじっと閉じこもりがちになっている皆様、一度のぞきにきてください。声を出したくさん笑って楽しい時間を一緒に過ごしましょう。そして元気を持って帰ってください。また、いつかお迎えが来たときに、たくさんの思い出を持っていきましょう。」と優しい笑顔で話されます。自身の活動を通して人と人をつなぎ、笑顔の輪を広げていく。キラッとさんの活動は今後も続きます。

