

認知症カフェ

認知症カフェでは、お茶やお菓子を食べながら、認知症の相談や認知症について語り合います。

11月の日程は次のとおりです。

申し込み不要で、どなたでも参加できます。

●問合せ

うきは市地域包括支援センター
認知症地域支援推進員

Tel 7554105

名称	オレンジカフェ三春	はじまるカフェ成生閣
日時	11月24日(土) 13時～	11月20日(火) 10時～2時間程度
場所	グループホーム三春別館 多目的ホール 浮羽町三春 1982-1 Tel 77-1300	吉井温泉 成生閣 吉井町千年 14-1 Tel 090-9599-1396 (いなます)
参加費	100円 (お菓子と飲み物付き)	200円 (お菓子と飲み物付き) ※入浴料は含みません。
次回開催	12月22日 13時～ 毎月第4土曜日	12月18日 10時～ 毎月第3火曜日

健康寿命を延ばすことを目指して

「集いの場」始まっています



各地域ですすめている集いの場の活動・情報についてお知らせしています。

西別館集いの場

「ふれあい会」

集いの場は地区公民館等で実施していることが多いですが、公民館等活動場所が無い地域もあります。活動場所等が無い方など、どなたでも集いの場に参加できるよう、市役所西別館で毎週火曜日の午前中に「ふれあい会」を実施しています。西別館で実施することで、参加される方は、徒歩や車、浮羽町から庁舎間バスを利用する等、さまざまな方法で自由にすることができ、また、他の地域の方とも交流できるメリットもあるようです。

集いの場は一つの社会参加の場(家族以外の人と交流する場)です



が、この社会参加の場を多く持つことは脳や身体を元気に維持することにもつながります。地域にはさまざまな形の集いの場があります。自分にあった集いの場で健康で活力のある毎日になるといいですね。

みんなでできる

体力測定



簡単な測定で、今後の目標設定、体力アップにもつながります。

① 握力測定(握力計が必要)

上半身の筋力を測定します。立位または座位で片手ずつ測定します。

※ベットボルのふたを開ける、ものにつかまり転倒を防止することを使う握力は、ギョツと力を込めるような運動を繰り返すことで鍛えることができます。

② 開眼片足立ち(ストップウォッチや秒針のある時計が必要)

手を腰にあてて、片足で立てる時間を測定します。軸脚が大きくずれたり、上げた脚がつくまでの時間を測定します。転倒に気をつけて行いましょう。

※脚力、全身のバランス能力が確認できます。バランスを保つための筋力は転倒予防にとっても大切です。

何かを握って姿勢を整え、時計をみながら1分程度を目標にトレーニングしてみましよう。

ぜひ、皆さんでやってみてください。

●問合せ

体力測定や集いの場での講話のご相談は、地域包括支援係

(Tel 7554105)