

# 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。12月の認知症カフェを下記のとおり開催します。申込み不要で、年齢問わず、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 咸生閣
日時	12月22日(土) 今月は <b>12時</b> スタートです。	12月18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 咸生閣 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) ※今月はクリスマス会です。	200円 (お菓子と飲み物付き) ※入浴料は含みません。
次回開催	1月26日 13時～ 毎月 第4土曜日	1月15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」が始まっています



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。

### 集いの場

#### 「御幸のびのび会」

かわせみホール(うきは市民ホール)の和室で毎週水曜日の午前中に「御幸のびのび会」が活動しています。開催場所は御幸地区ですが、前回ご紹介した「ふれあい会」と同様に、地区に関係なく、どなたでも参加いただけます。

この会は平成20年度に実施された、体操教室終了後に参加者から自然と「これからも続けたい」との声が上がり、約10年集まっています。内容は、これまで体操教室で実施していたプログラム化された体操をメインに継続しています。市で実施している介護予防サポーター養成講座へ会の中から代表者が受講し、講座修了後もフォローアップ教

室等で得た情報を持ち帰り、いつもの体操を少しずつ、のびのび会の参加者にあわせてアレンジし、声かけの仕方や実施回数、運動内容にも変化をつけて笑いが絶えない工夫をされています。

アレンジをした体操をみんなで声を出しながら、指示も参加者全員順番に出していきます。新たに参加してもすぐに仲間になれる楽しくやさしい雰囲気の良い集いの場です。



## 介護予防サポーター養成講座 随時受け付け中

まずは、ご自分の健康づくりのため、さらに、時間と気持ちのゆとりのある方は、地域の支え手としても活躍いただけます。あなたの元気は地域の元気につながります。サポーター活動を始めてみませんか？

- ◇会場 うきは市役所 西別館
- ◇内容 講話4回(4講座)+実技8回
- ◇講話 月1回金曜日 14時30分～16時

①介護予防とは？	12月7日
②ロコモティブシンドローム・認知症	1月11日
③お口の健康を考える(口腔機能)	2月8日
④栄養と食事を考える	3月22日

- ◇実技 毎週金曜日 9時30分～12時  
※随時参加できます。(通年事業です。)
- 上記日程でご都合が悪い場合はご相談ください。

●集いの場や、介護予防サポーター養成講座の問い合わせは、保健課地域包括支援係  
Tel 7554105