

# 今日からはじめる「介護予防」

～いつまでも自立した生活をおくりましょう～



いつも身近に  
地域包括支援センター

自分一人でもできることも、「やってもらった方が楽」と安易に頼ると生活機能(日常生活を維持していくための心身の能力)が低下していきます。今の体の状態を保ち、いつまでも元気に自分らしく自立して生活するために、できることは積極的にいき、趣味や運動など新しいことにも挑戦していきましょう。

## ☆ 家事・買い物で常に体を動かしましょう

- できる範囲の掃除や料理などの家事、買い物などは、体を動かすにはもってこいです。特に料理は献立や手順を考えたりするため、認知症予防に効果的です。
- ウォーキングを兼ねて買い物に出かけるのも良い運動です。

## ☆ 積極的に外出しましょう

- 趣味などの集まり、老人会などへ出かけましょう。友人と会話することは良い刺激となり、心の栄養補給になります。



## ☆ 趣味をみがいて生きがいを作りましょう

- 得意なこと、やりたいことから始めましょう。
- 同じ趣味の仲間を見つけたり、趣味の集まりに参加しましょう。

## ☆ 介護予防の事業などを利用しましょう

- 積極的に利用し、介護予防に取り組みましょう。

## (介護予防事業)

### ○居場所づくり事業

ボランティアさんや、参加者同士で認知症予防のゲームをしたり、おしゃべりをしたりしてすごします。(参加無料)

開催場所	開催曜日	開催時間
大内保健センター	毎週 水・木	10:00～12:00 13:00～15:00
三本松コミュニティセンター	毎週 金	
白鳥保健センター	毎週 月・木・金	

### ○各地域で開催されるサロンなど

地域のボランティアが開催しています。自治会館などに月1回程度集まり、近所のみなさんの交流の場になっています。

### ○通所型サービスC事業(短期集中予防サービスで従来のいきいき教室)

基本チェックリストで『介護予防に積極的に取り組むほうがよい』と結果の出た人が対象です。

3カ月間の集中型で、運動機能維持のための体操、お口の健康や栄養改善、認知症予防の取り組みなど、楽しい雰囲気です。無理なく楽しめる内容です。

参加希望の人は、気軽にお問合せください。

【問合せ】 市地域包括支援センター TEL26-1261

## 心のふれあい シリーズ



### しあわせづくり映画会 「イマジネーション」

みなさんの心が温かくなるような、そして日常生活が元気になるような作品を用意しています。みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひおこしください。

- 日時 2月9日(木) 13:00～14:00  
場所 人権センター大内交流館 (横内732番地 TEL25-4349)
- 日時 2月14日(火) 10:00～11:00  
場所 人権センター引田交流館 (吉田495番地3 TEL33-7088)

ちょっと  
知っ得

## ヘイトスピーチ、許さない。

近年、特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動がいわゆるヘイトスピーチとして社会的関心を集めています。こうした言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせることになりかねません。一人一人の人権が尊重され、豊かで安心できる成熟した社会の実現を目指す上で、こうした言動は許されるものではありません。民族や国籍などの違いを越え、互いの人権を尊重し合う社会を共に築きましょう。

## 人権講演会

### “しあわせを考えるつどい”

本当の幸せとは、一度しかない人生を人として輝いて生きること…登天ポールさんの全国行脚の経験などを通して語られる真実の言葉は、私たちに大切なことを気付かせてくれます。寒い中ですが、ぜひおこしください。きっと心がポカポカとあたたかくなることでしょう。



### 「しあわせマウンテンをめざして」

講師 登天ポールさん  
(アーティスト・人権教育エンターテイナー)

日時 2月9日(木) 18:00～19:30  
場所 市人権センター大内交流館ホール  
(横内732番地 TEL25-4349)

料金 無料 【問合せ】 大内交流館 TEL 25-4349

## ハートフルコンサート2017

日時 2月4日(土) 10:00～11:30  
場所 交流プラザ がんじがらめ  
講師 ヒューマンバンド 願児我楽夢  
演題 きっと笑顔になれる

【問合せ】 総務部人権推進課 TEL26-1227