

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)

令和5年8月発行 第32号



健康のキーワードは

きょういく（今日、行くところがある）
と
きょうよう（今日、用がある）

加齢に伴って「体の動きが鈍くなったり、社会とのつながりが弱くなった状態」を“フレイル”と呼びます。外出が億劫になり、社会参加の機会が減ってくると“フレイルの入り口”と言われています。

フレイル予防のためには、普段から閉じこもらず【今日、行くところがある】、目的ある行動に心がける【今日、用がある】ことです。

今回は 社会参加の一つ“通いの場”について、紹介します。地域の方々と親しく交流しながら、フレイルを予防しましょう！

実際に玖珠町で行われている“通いの場”で
参加者の様子や声を聞いてきました♪



和気あいあいを楽しみに通っています。



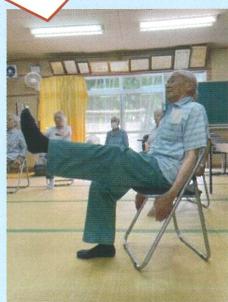
みんなの笑顔を見られるのが楽しみ。



15分だけどいい運動になる。



始めて1年、体の動きが良くなった。



心も体もリフレッシュ。



通いの場ってどこにあるの？

一人暮らしなのでここへ来ると楽しい。

「家の近くにどんな通いの場があるの？」「参加してみたい！」「地区で週1回の体操を始めたい！」という方は、玖珠町地域包括支援センター・玖珠町社会福祉協議会までお問い合わせください ☎

お問い合わせ先

●玖珠町地域包括支援センター

☎ 72-7154

●玖珠町社会福祉協議会

☎ 72-5513

～認知症の人に優しい街をつくりたい～
『認知症と予防講演会』を開催しました！！

講演後の記念撮影



令和5年7月2日にくすまちメルサンホールで、『認知症と予防』講演会を開催しました。前日の大雨で実施が危ぶまれましたが、280名のお客様が来場されました。

テーマカラーのオレンジ色に包まれた暖かい雰囲気の会場に、講師の大分大学医学部 神経内科学講座 准教授 木村成志先生から、町民の方々へ認知症に対する予防法をわかりやすく教えていただきました。

木村先生による講演会



アンケートより抜粋

- ・具体的だった。症状、治療、予防についてよくわかった。
- ・まさに両親のことで身近な問題です。
- ・今のうちにたくさん勉強して将来のために役立てたい。
- ・優しい言葉で分かりやすく、安心させてくれる講演でした。
- ・参加して良かったです。
- ・ぜひ、聞きたいと思い大分市からきました。

音楽療法公開ワークショップ

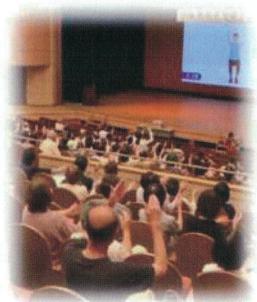


- ・開演前から楽しめました。
- ・歌声に涙が出ました。
- ・音楽療法がとても楽しく良かった。

プレパサイズ®



- ・映像が分かりやすかった。
- ・リズムよく体を動かし楽しかった。
- ・体を動かすことできリラックスできた。



りんご 9月は世界アルツハイマー月間りんご

アルツハイマー月間って何？

1994年「国際アルツハイマー病協会」が、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、この日を中心に認知症に関する意識・理解を高める活動をしています。これをふまえ、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。

～認知症の人に優しい町づくり～

現在、玖珠町ではアルツハイマーデー啓発イベントの他にも、認知症サポーター養成講座や声かけ模擬訓練などを開催し、認知症の方への理解を深めています。

認知症の方をサポートし共に生きる、玖珠町にしていきたいですね。

今年は9月21日10時から
リーフレットとティッシュ配り
をします！！
ぜひ、お越しください♪♪

R4年度の様子



場所は町報9月号で
お知らせします！！

