



## 地域包括支援センターだより

今月の  
テーマ

**住み慣れた地域で暮らし続けるために その①**  
交流や社会参加をすることは自分自身の心と体の健康づくりにつながります。隣近所お誘いあわせのうえ、地区の活動や包括事業などにぜひご参加ください。

### 「遊ばりサロン」改め

### 『いきいきサロン』を開催します

昨年度まで各地区で開催していた「遊ばりサロン」をリニューアルし、今年度は「いきいきサロン」として開催します。ちょっと体を動かして、ちょっと笑って、元気になりませんか？

**対象者** 65歳以上の方で会場(地区集会所)まで自分で通える方。(40歳以上の方もサポーターとしてご参加ください)

**内容** 健康チェック・転倒予防・体づくり・交流の2時間  
・転倒予防の体操 ・簡単な交流、脳トレ  
・健康ミニ講話  
☆ゆっくりペースでイスに座ったままでもOK

体力に自信がなくても安心して参加できます！  
申込み不要ですので、直接集会所までお越しください！

### 半島部介護予防教室を開催します

～一人ひとりの元気が地域の元気につながるために～

昨年度開催していた「いきいきサロン」のほか、新たな介護予防事業や個別訪問を予定しております。対象地区や開催日時、内容については、随時広報でお知らせいたします。初めての方もぜひご参加ください。

**いきいきサロン開催地区：**桐ヶ崎、竹浦、尾浦、御前浜、指ヶ浜、大石原、出島・寺間(合同)

※いきいきサロンを開催しない地区は、新たな介護予防事業、個別訪問等で介護予防についてお伝えしていきます。

★楽しい、体にいい、頭にいい、続けられる取り組みを目指します！

もの忘れよろず相談所

### ほっとカフェにお立ち寄りください！

「ほっとカフェ」は、認知症や物忘れなど年齢とともに出てくる様々な症状について相談したり、楽しく交流やお茶のみしたり…。どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。

**日時：**毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分

**場所：**地域福祉センター内 多目的室

**内容：**お茶を飲みながら、脳トレ・交流など  
(介護の相談等も受け付けています)

**参加費：**100円(お茶菓子代)

※開催日や場所は変更する場合があります。

初めて参加される方は、地域包括支援センターにご連絡ください。

### 4月のいきいきサロン

※マスクの着用をお願いします。

午前の部(9時30分～11時30分)

行政区	実施日	担当
大原北	2日(木)	健生
石浜	6日(月)	健生
大原南	16日(木)	ぱんぷきん
小乗	20日(月)	ぱんぷきん

午後の部(1時30分～3時30分)

行政区	実施日	担当
上1	6日(月)	健生
大沢	13日(月)	健生
針浜	20日(月)	ぱんぷきん
旭が丘	27日(月)	健生

### 半島部いきいきサロン 担当 ぱんぷきん

行政区	実施日
御前浜(10時)	22日(水)
出島・寺間合同(13時)	23日(木)

※北浦・寺間地区は、送迎がありますので、他地区会場への参加もできます。



### 【4月の開店日】

◎4月15日(水)

午後1時30分～3時30分

◎地域福祉センター内 多目的室

### Information インフォメーション



女川町社会福祉協議会ホームページからお入りください。

### 女川町地域包括支援センター

☎53-2272

(地域福祉センター1階、地域医療センター向かい)

高齢者のための総合相談窓口です。住み慣れた地域での暮らしを継続できるよう、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師の資格をもつ職員が、介護、介護予防、権利擁護、介護認定、認知症、その他ご心配なことなど、ご相談に応じます。