

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
電話:2-2016 FAX:2-2931
相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

～認知症の理解を深めましょう～

◎認知症は身近な病気です

認知症は高齢者の5人に1人になるといわれており、誰もがなり得る病気です。65歳未満の方でも認知症になる可能性があります(若年性認知症)、日常生活の様々な場面で支障をきたします。

◎認知症の予防について

①認知症予備軍チェック!!

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 約束をよく忘れる | ☐ 身だしなみに関心がなくなった |
| ☐ 趣味への興味がなくなった | ☐ 家族・友人などとの会話が楽しめなくなった |

☑多く当てはまるほど要注意!!

②予備軍のうちに気づいて認知症にブレーキを!!

→認知症予備軍(軽度認知障害:MC I)とは、アルツハイマー病を発症する一步前の段階です。ものの忘れが気になり始めるだけでなく、なんとなく元気がなく、意欲が低下することがあります。早い段階で気づき、対応すれば、現状維持や認知機能の回復も可能です。

③ブレーキのカギは“体を動かし”同時に“頭を使う!”

★脳トレウォーキング～歩きながら、同時に頭を使おう!

(しっかり足腰を動かしながら、「しりとり」や「引き算」「川柳を詠む」)

★お楽しみ自分時間～ときめきながら好きなことをする。脳が元気になり、認知症予防に効果的!(ダンス・お料理・食事会・旅行・麻雀・将棋・音楽演奏・絵画・工芸・園芸など)

毎週金曜日にまる元運動教室やってます!!

●静狩→10時～ ●国縫→13時～

●長万部→14時45分～

1時間一緒に楽しく体を動かしませんか?

自分や家族、近所の方の認知症についてご相談がございましたら地域包括支援センターまでご連絡ください

Let's

わたしとまちの第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会
電話 6-7711
時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



笑顔溢れるひとときでした

～9/25(木) さかえ保育所園児歌披露～

さかえ保育所から15名の園児がふれあいハイムへ来ました。ホールに集まったデイサービスに来ていた方々、ふれあいハイムの入居者の方は園児の登場に今か今かと待ち遠しいような感じに見えました。園児の自己紹介の後、歌を披露していただきましたが楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、気が付けばもう終わりの時間。

帰る前に集まってくれた方の前を通り「また、おいでね!」と握手をしたりハイタッチをしていました。次回、会える日を楽しみにしています。



長万部スタンプ会から スタンプ倍セールのお知らせ

(有料広告)

「スタンプ2倍セール」

実施日 11月21日(金)22日(土)

※倍セール実施内容は、実施店舗にお問い合わせください。

【実施店舗一覧】

(有)赤塚商会 (有)白鳥ふとん店 (有)小泉写真館 (有)森時計店
(有)クリーニング白鳥 鈴木写真工芸 (有)カトウ
シューズ&コスメチックぎのした (有)まるはな生花店



北海道新聞長万部販売所

(有料広告)

DOSHIN

道新おざき

@北海道新聞
@日経新聞
@毎日新聞
@スポニチ

本町128番地
TEL 2-2436

営業 平日10時から17時

配達員募集中!