

# 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんの身近な相談窓口です！

## ■問い合わせ先 地域包括支援センター

みなみかわち ☎(48) 1177  
こくぶんじ ☎(43) 1229  
いしばし ☎(51) 0633

## 認知症の方を介護している 介護者交流会のお知らせ

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場として、介護者交流会を開催します。

同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

### ■日時

6月30日(金)

午前10時～正午

### ■場所

南河内児童館1階(旧地域包括支援センターみなみかわち事務所)

### ■対象者

現在、在宅や施設で認知症の方を介護している方または過去に介護した経験がある方

### ■内容

情報交換など

### ■参加費

無料

### ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課  
☎(32) 8904

## 「しもつけ元気はつらつ体操」サポーター養成講座のご案内

「しもつけ元気はつらつ体操」は、手足に重りを付けて6種類の運動を行い、筋力やバランス能力の向上を図る体操です。

9月から公民館で実施する「しもつけ元気はつらつ体操」に一緒に参加していただきながら、高齢者の運動指導をサポートしていただきます。

ご自分の健康のため、地域の高齢者のために、興味のある方はぜひご協力ください。

### ■日時

第1回 7月5日(水)

第2回 7月12日(水)

第3回 7月19日(水)

午後1時30分～3時30分

※3回すべての参加が必要です

### ■会場

ゆうゆう館 会議室

※会場内は土足厳禁のため、動きやすい室内履きをご持参ください。

### ■対象者

市内在住で興味のある方

### ■内容

- ・サポーターの役割
- ・元気はつらつ体操の流れ
- ・準備、整理体操の実施
- ・元気はつらつ体操の実施
- ・体力測定

### ■定員

30名

### ■参加費

無料

### ■申し込み・問い合わせ先

各地域包括支援センター

## オレンジカフェ「しもつけ茶屋」がオープンしました！

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所として、4月20日にオレンジカフェ「しもつけ茶屋」がオープンしました。

オープン初日には開所式を行い、ボランティアの方々によるオカリナ演奏などが行われました。

カフェの運営は、認知症家族の会「しもつけ」が行っています。地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員も毎回協力しているため、介護や認知症などについての相談も可能です。介護について悩んでいる方はもちろん、興味のある方はぜひ一度足をお運びください。

### ■開催日時

毎月第1火曜日・第2水曜日・第3木曜日

午前10時から午後2時

※開催日が祝祭日の場合はお休みとなります。

### ■会場

南河内児童館1階(旧地域包括支援センターみなみかわち事務所)

### ■参加費

100円(飲み物代として)

### ■問い合わせ先

高齢福祉課  
☎(32) 8904

