

こんにちは「地域包括支援センター」です

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

時間:10:00から11:30

8月 1日(木)	寒川ふれあいプラザ
8月 8日(木)	辛立文化センター
	神前体育館 2階
8月 9日(金)	鴨部ふれあいプラザ
8月20日(火)	志度保健センター
8月22日(木)	辛立文化センター
8月23日(金)	津田保健センター 2階
8月26日(月)	小田ふれあいプラザ
8月27日(火)	鶴羽多目的研修会施設
8月28日(水)	大川公民館 第2研修室

※8月15日みろくふれあい市場・前山分館はお休みです。

時間:13:30から15:00

8月 2日(金)	志度公民館 末分館
8月16日(金)	志度武道館
8月19日(月)	造田ふれあいプラザ

※8月13日生涯学習館はお休みです。

※悪天候等により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします。

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場および定例会(どなたでも自由に参加できます)
地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間:9:30から11:00

8月 8日(木)	津田保健センター レンジで簡単クッキング! ~タンパク質を補給しよう~ 高松協同病院 岡野先生
----------	--

時間:13:30から15:00

8月22日(木)	寒川ふれあいプラザ ~理学療法士による フレイル予防体操~ ※準備物:バスタオル2枚とヨガマット または、バスタオル3枚
----------	--

※8月14日長尾公民館の憩いの場はお休みします。

○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

地元で活動する“介護予防サポーター”をご存知ですか?

“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!



もしかして?とおもったら

高齢者虐待とは

身体的虐待(叩かれる)
心理的虐待(怒鳴る、ののしる)
経済的虐待(現金を渡さない)
介護・世話の放棄・放任(入浴させない)
性的虐待(性的な嫌がらせ)
などがあり、どこの家庭でも起きる可能性があります。

最近見かけなくなったお年寄りがいる。近隣住民の怒鳴り声が聞こえる。など些細なことでも構いません。あなたの通報で虐待の深刻化を防ぐことができる可能性があります。地域の高齢者を守りましょう!

今すぐにご連絡ください!

※ご相談者の相談内容が漏れることはありません。秘密は固く守られます。

【問】さぬき市地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

権利擁護相談会のご案内(相談無料・要予約)

日 時 9月9日(月)10:00~12:00 場 所 寒川庁舎 302会議室
対 象 者 ご本人またはご家族、施設、関係機関など
相 談 内 容 司法書士・社会福祉士による面談で、1人1時間程度



・成年後見制度について ・遺言や相続について ・老後や将来が不安 ・健康保険や年金について知りたい など
※9月3日(火)までにご予約ください。

※内容によっては、各種専門機関をご紹介します場合もあります。秘密は、固く守ります。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 ☎(0879)26-9940