

家族介護者教室

今年度の家族介護者教室は、「突然の介護あなたは大丈夫」と題し、3回連続シリーズで認知症や介護、制度について学びます。9月10日に開催した第1回では、東京都指定認知症疾患医療センター（鶴川サナトリウム病院）の奥村 武則先生をお招きし、認知症の診断や症状についてとても分かりやすくご講義いただきました。



会場：特別養護老人ホーム 美郷

第2回：10月 8日（日） 10:00～12:00 「認知症の方の気持ちや接し方について」

講師：臨床心理士 藤原 啓先生（こころのホスピタル町田）

第3回：11月12日（日） 10:00～12:00 「事例を交えながら成年後見制度などについて」

講師：社会福祉士 堺第2高齢者支援センター

第2回、第3回からのご参加もお待ちしております。お問合せは堺第2高齢者支援センターまで

介護予防月間

町田市では10月を「介護予防月間」と定め、市内各地で介護予防に関する様々なイベントを開催します。堺第2高齢者支援センターでも、イベントを開催します！ぜひ、ご参加ください！

レッツ健康！からだ作り！！

日時：10月7日（土）

10:00～12:00

会場：小山市民センター ホール

対象：概ね65歳以上 定員：50名

アレサふれあいまつり in テクノパーク

日時：10月14日（土）

9:30～17:00

会場：町田テクノパーク内

対象：どなたでも 定員：なし

知って生き活き！健康生活！！

日時：10月21日（土）

10:00～12:00

会場：上小山田コミュニティーセンター

対象：概ね65歳以上 定員：30名

午前：あなたの大切な「お口の力」チェック

（あさがお歯科 佐藤 守先生による口腔相談・咀嚼判定ガム体験）

午後：「手先」上手く使えるかな（豆つかみや折り紙）

手作りサークルさくらんぼによる手づくり作品の販売も行います！

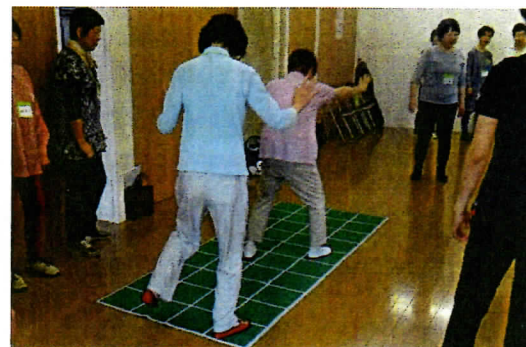


教室やイベント等、内容に関するお問い合わせは堺第2高齢者支援センターまでお電話ください♪

また、高齢者支援センターでは看護師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等の専門職が、認知症や高齢者福祉に関する制度についてのご相談も受け付けております。お気軽にご相談ください。

堺第2高齢者支援センター：042-797-0200

タンポポの会



3か月間の介護予防教室の終了後、11名のメンバーで自主グループ「タンポポの会」を立ち上げました。ストレッチやスクエアステップを中心に、毎回運動指導員を招いて行っています。



【活動日時】 第2・4金曜日 午前10時～12時

【活動場所】 田端かたくり会館(1階)

【メンバー数】 男性2名、女性8名

【参加費】 ひと月1500円 【持ち物】 うわばき、飲み物
お問合せは堺第2高齢者支援センターまで♪

皆さん!「町トレ」ご存じですか?

「町トレ」は町田を元気にするトレーニングの略称で、町田市が独自に作成した高齢者のための筋力トレーニングです。地域の集会所などで週1～2日、身体を動かしませんか?
町トレへの参加や、近隣での開催など、興味のある方は堺第2高齢者支援センターまでご連絡ください♪

ひまわりの会(ゼロワン)



中中村自治会集会所

南大沢警察署から地域の皆様へ ＊振り込め詐欺にあわないために＊

○常に留守番電話に設定

留守番電話に設定すると犯人は諦めます。

留守番電話の録音を聞いて、必要な電話だけかけなおすようにしましょう。

一度電話に出てしまえば、数時間で詐欺の被害に遭うこともあります。

○油断禁物! 落ち着いて行動を!

「自分は大丈夫」「うちにはお金が無いから」と思っている人ほど騙されてしまいます。

「もしかしたら騙されているかも」という気持ちが被害を防ぎます。

電話での急ぎのお金の話には要注意!

