

いきいき貯筋クラブ日程表

公民館	実施曜日	開催日						
		第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
葦崎A	月	1月7日	1月28日	2月4日	2月25日	3月4日	3月11日	3月25日
大草町	火	1月8日	1月22日	2月5日	2月19日	2月26日	3月5日	3月19日
竜岡町	木	1月10日	1月24日	2月14日	2月28日	3月7日	3月14日	3月28日
穂坂町	金	1月11日	1月25日	2月8日	2月22日	3月8日	3月15日	3月22日
清哲町	木	1月17日	1月31日	2月7日	2月21日	2月28日	3月7日	3月21日
神山町	金	1月18日	2月1日	2月15日	3月1日	3月8日	3月15日	3月29日

「いつまでも元気で若々しくいたい！」  
まずは『貯筋』から！

身近な地区公民館の「いきいき貯筋クラブ」で楽しく体づくりを始めませんか？  
まずは会場へ！健康寿命を延ばすチャンスです。

●年齢は気にしないで！  
おおね65歳ぐらいの方が参加しています。

●運動は苦手だな…  
難しいことはしません！

- 健康体操
- コミュニケーションゲーム
- 体力測定(初回・最終回)

●私たちが楽しく会話をしながら取り組めます！

- 運動指導士
- シニア健康サポーター
- 市保健師等

●身軽な服装で

次のものを準備して！

- 水分補給のペットボトルや水筒
- 体操ができる服装
- 室内用運動靴

●申込みは不要です。

次の日程表を確認して、お近くの会場へ行くだけ！

毎回9時30分～11時30分

※葦崎A 市民交流センター「2フロア」1階の葦崎公民館

※太枠は「いきいき健口教室」として口の健康について勉強

します。

■お問い合わせ

(保健福祉センター内)

葦崎市地域包括支援センター

☎2314313

ヘルシー

クッキング教室

いつまでも健康でいるために、食生活改善推進員と一緒に勉強してみませんか？

有病者や予備群が年々増加傾向にある『糖尿病』や、多くの合併症を引き起こす原因となる『高血圧』について、講義や調理実習を行います。生活習慣を振り返る機会として、気軽にご参加ください。

【高血圧予防編】

12月26日(水)

【糖尿病予防編】

平成25年1月25日(金)

両日とも9時30分～

■場所 保健福祉センター

■対象 40代～70代までの方

■内容 講義、調理実習、簡単な体操

■持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

■お問い合わせ

(保健福祉センター内)

食生活改善推進員会事務局

☎2314310

それいけ！  
オレンジガール 第4回



●認知症の症状と接し方②

●ものを「盗られた」！

認知症になると忘れっぽくなり、その不安から大切な物ほどなくさないようにしまいい込んでしまうことがあります。しかし、自分でしまったことを忘れてしまったため、誰かに盗られたかと思いついてしまいます。そのとき、周りの人が怒ったり、しまった場所から出してきたりすると、盗んだ犯人だと疑われることがあります。盗られたかと思って探しているときは、本人の話を否定せず、一緒に探すようにしましょう。また、本人が自ら見つけられれば、納得し、安心できるので、「その引き出しの中を探してみよう。」などと、自分で発見できるように対応しましょう。

●怒りっぽくなった…？

穏やかな性格だった人が、些細なことでも怒る・周りへの気づかいがなくなり頑固になる・失敗を人のせいにするようになる等、人格の変化が現れることがあります。これは、認知症により感情のコントロール

●今までできたのに…

今までできた料理や掃除等ができなくなることがあります。特に料理は火を使うため、家族が心配して料理をさせないようにしてしまうことも多いと思います。急に役割を失うと、本人の自尊心は傷ついてしまいます。料理が好きな方であればなおさらです。誰かが一緒に行うようにして、食材を洗う、野菜を切るなど、できるようにしましょう。

■お問い合わせ

(保健福祉センター内)

もの忘れ相談センター

☎2314464