＼地域！ 元気！ お役立ち！／

坂町地域包括支援センター通信

Saka-cho Community Comprehensive Support Center

Vol.49

坂町 地域包括支援センター 相談のりば 坂 横浜 小屋浦

認知症について あなたは正しく理解していますか

認知症 は脳に起きた**何らかの障がいが起こす症状**のことを言い、加齢や病気などが原因となり、**誰もがかかる可能性があります。**成人となって十分に発達した『記憶する』『考える』『判断する』『人とコミュニケーションをとる』等の認知機能が何らかの原因で著しく低下し、日常生活に支障を来すようになった状態（症状）のことを言います。

認知症になっても変わらない生活ができる坂町をめざして！

—サポート体制広がっています—

認知症地域支援推進員（当センター内）

『認知症サポーター養成講座』の実施、認知症の方やご家族が気軽に立ち寄れる『認知症カフェ』などの立ち上げ・運営支援などを行い、『認知症の方を受け入れる地域づくり』を推進しています。

認知症初期集中支援チーム（当センター内）

適切な医療または福祉サービスに繋がっていない方などを対象にチーム員が訪問し、相談に応じます。必要な時は医療機関、支援者への橋渡しを行います。早期発見と支援を行います。

いきいき百歳体操 紹介 ～地域で取り組む介護予防～

① リズムに合わせて有酸素運動♪

② おもりを付けて筋力アップ！！

今回は平成ヶ浜住宅の百歳体操の取り組みについてご紹介します。

令和５年６月に再開され、週一回の体操を実施されています。

リズムに合わせた体操や筋力維持のための百歳体操を約一時間、行います。この会の世話人を務める三登さんも「楽しんで続けています」と話されています。体操に参加されている皆さんからは、外で出会った時に声をかけ合える仲になったと、繋がりが生まれる場でもある事を教えていただきました♪

interview 平成ヶ浜集会所

～番外編～

体操後は・・・
令和６年お疲れ様会★
お話に花が咲きました

【坂町では広島県済生会が委託を受けてこれらの事業を運営しています。】

坂町地域包括支援センター ☎885－3701（済生会・たかね荘１階）

子育て応援隊

園開放は坂町ホームページをご確認ください。

坂町 ホームページ

子育て支援センター なかよしハウス ☎820－1770

	と き・ところ	内容等
育児講座 「絵本でホットタイム」	２月20日（木） 10時～11時30分 なかよしハウス	絵本の読み聞かせについて、保護者と子どもと一緒に楽しい時間にしましょう。 **講 師** 紀位 真理子 **対 象** 坂町で０歳～１歳を子育て中の親子（10組） **申込み** ２月３日（月）から直接またはお電話で。

子育て支援センター 小屋浦パオちゃんルーム ☎080－8241－1175

✉ikuchan-sakatown2056@docomo.ne.jp

	と き・ところ	内容等
親子わくわく広場 「パパにまかせて！」	２月８日（土） 10時～11時30分 パオちゃんルーム	今日はパパにまかせて！パパ同士の結束を深め、パパとして今しかできないこと、今だからこそできることを共有して楽しみましょう。 **講 師** 井手元 信（坂みみょう保育園 保育士） **持参物** 飲み物 **申込み** 電話受付

自然とあそぼう 里山さんぽ

申込み・問合せ ✉ hagukumi.saka@gmail.com

梅の花を見ながら生き物を探したり、草の実を見つけたり、ふかふかの草の上を寝転がったり、のんびり遊びませんか。

たき火でお味噌汁を作って、カラダも心もあたたかく！大好評のマシュマロも焼いて遊ぼう！

と き ２月25日（火）10時～13時30分（受付９時45分開始）
ところ 坂西二丁目付近の梅林
集合場所 坂みみょう保育園の駐車場（駐車可）梅林まで徒歩10分（ベビーカーOK）
対 象 ０歳から未就学の子どもと、その保護者
参加費 １組500円 保険料等
定 員 ５組（定員になり次第締め切り）
申込み QRコードまたは上記のメールアドレスからお申し込みください。

子育てスペース あみーご☆きっず

問合せ 矢張 ☎080－7942－5787

オープンスペース（申込不要、無料、出入自由）

SAKA.AMIGO2024

と き ２月21日（金）10時～11時30分
ところ 保健センター １階和室
対 象 乳幼児とその保護者

今月は子育て応援チーム「ハグくみ」とコラボします。ハグくみの家にあるおもちゃ広場の木のおもちゃとみんなで遊びましょう。