

あんしんケアセンター鎌取

第7号 平成28年秋号 (年4回発行)

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された公的な相談窓口です)



認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして

～ 認知症を知ってください ～

9月21日は世界アルツハイマーデーでした。
認知症は誰もがなる可能性があります。
自分のため大切な家族のため、
認知症を正しく知りましょう。



認知症サポーター 新たに82名が 誕生しました!

鎌取まもーる18名、ヤマシタコーポレーション14名、古市場お元気確認委員会20名、また鎌取そよ風にて地域住民の方30名が「認知症サポーター養成講座」を受講されました。認知症サポーターは、認知症をお持ちの方や家族を温かく見守り支援する応援者です。

認知症の予防または進行防止には

- ・糖尿病・高血圧・高脂血症を放置しない
- ・適度に運動をする
- ・日常生活を活発にする
- ・バランスのよい食事をとることが大切です。



自分たちでできる! 健康づくりへの取り組み

掲載を希望される活動がございましたらご連絡ください

| | |
|---|--|
| 古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催)社会福祉協議会 | 毎月第2木曜日 13:30~15:00 |
| 平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催)社会福祉協議会 | 毎週月曜日 9:00~11:30 |
| ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・鎌取コミュニティセンター) 主催)社会福祉協議会 | 10月13日(木) おゆみ野公民館 11月10日(木) 鎌取コミュニティセンター 12月 8日(木) 鎌取コミュニティセンター 13:30~15:00 |
| やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催)やまぼうしたすけあいの会 | 毎月第2水曜日は気功体操 9:00~9:15(雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施 |
| ウェルエイジングの会 (おゆみ野公民館) 主催)ボランティア | 原則、第4水曜日 13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください |
| すいようカフェ (おゆみ野3-40-8 河野ビル1階みんなの広場) 主催)ボランティア | 毎週水曜日11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903 |
| シニアリーダー体操 主催)シニアリーダー事務局 | ゆみ〜る鎌取 毎週月曜14:00~ 椎名公民館 毎週金曜10:00~ おゆみ野公民館 毎週金曜14:00~ エステシティおゆみ野 月1回不定期 |
| いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催)あんしんケアセンター鎌取 | 原則、第4金曜日13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください |

げんきの源は体調から

冬が近づき空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなったり、インフルエンザやノロウイルス(下痢・嘔吐)などの感染症が流行します。日頃から手洗いやうがいや心がけたり、必要に応じてマスクをするなど、体調をくずさないようにしましょう。



3日寝込むと体力を取り戻すのに倍以上の日数が掛かります。早めの対策・予防が大事です。



* 毎回、地域の方の手作り作品を掲載させて頂いています。

～活動のご報告～

医療介護相談会
主催：千葉商工会議所

9/4 「医療介護相談会」が行われました。
医師会・歯科医師会の医師による相談コーナーに、
あんしんケアセンターの介護相談窓口も設置。
チャーバくんも駆けつけてくれましたよ。



2016 緑区健康フェア イオンスタイル鎌取
主催：千葉市・緑区地域健康づくり支援連絡会



健康づくり団体として「こやつシニアクラブ」が受賞。
その他、8020(ハチマルニイマル)長生きよい歯
コンクールで表彰された方も！！



9月3日・4日の二日間にわたって開催された「緑区健康
フェア」は「みどりく みなおし」を合言葉に生活習慣病予
防への取り組みを応援するイベント。

- ・健康づくり表彰式
- ・「千葉市いきいき体操」実演
- ・緑区内スポーツクラブによる運動体験
- ・「緑わくわく体操」実演
- ・音楽療法～子供も大人も楽しく歌いましょう～
- ・フラダンス ・健康講談
- ・「シニアリーダー体操」実演 など…

両日ともに100名を超える方が参加されました。

【お問い合わせ】

千葉市あんしんケアセンター鎌取
☎ 043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野3-16-1
ゆみ～る鎌取ショッピングセンター5階

【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野中央
おゆみ野南・鎌取町・刈田子町・小金沢町・椎名崎町・富岡町
中西町・東山科町・平山町・古市場町・辺田町・茂呂町

【営業時間】

月曜～土曜日午前9時～午後5時(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

講座のご案内

場所：イオンスタイル鎌取
入場無料・申し込み不要
問い合わせ：
あんしんケアセンター鎌取



①「成年後見制度と日常生活自立支援事業」

～千葉市成年後見支援センター出前講座～

日時：平成28年10月4日(火)14時～15時
内容：高齢や障害によって日常生活に支障が生じて
いる方のために必要な契約手続きや財産管理などの
法律行為を支援する制度や、サービスに
ついて学びます。



②「どうにかしよう！その膝の痛み」

日常生活の注意点から人工関節治療まで

～千葉県千葉リハビリテーションセンター～

日時：平成28年10月6日(木)15時～16時
内容：膝の痛みでお悩みの方に、変形性膝関節症
の正しい知識や痛みに対する適切な対処方法を
お伝えします。



千葉市あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」「家族の介護で
困っているけれど、どこに相談していいかわからない」
などお気軽にご相談ください。私達が対応いたします。

