

【おわび】広報紙12月15日号10ページ「介護予防教室に参加しよう⑥」の参加者インタビューの中で、瓜生澄江さんと石部スツキさんのコメントが逆になっていました。おわびして訂正します。お問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

介護予防教室に参加しよう⑥

「水光会総合リハ・フィットネスセンターその3」「あいでい富地原」

このコーナーでは、平成19年度から始まった新しい介護予防教室を紹介。6回目は、水光会総合リハ・フィットネスセンターの「リフレッシュプログラム」と、あいでい富地原の「おでかけ倶楽部」を紹介します。

■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

「認知症」や「うつ」の原因は、日ごろの生活習慣やストレスなどと深い関連があると言われています。「家から出たくない」「おしゃれもしたくない」と言って、家に閉じこもり気味になっている人は注意が必要で、刺激のないマンネリ化した生活習慣によって脳は急速に衰え、心もふさぎこんでしまいます。

認知症やうつを予防するには、脳を活性化させることが大切です。脳を活性化させる方法はたくさんあります。例えば、散歩や体操などの運動、手工芸や絵を描くこと。計算やクイズをする、人と話をして笑ったり、驚いたりすることも脳を活性化させる方法の一つです。

ぜひ、教室に参加して普段の生活と少し違った

リフレッシュプログラムの特徴

「認知症」や「うつ」の原因は、日ごろの生活習慣やストレスなどと深い関連があると言われています。「家から出たくない」「おしゃれもしたくない」と言って、家に閉じこもり気味になっている人は注意が必要で、刺激のないマンネリ化した生活習慣によって脳は急速に衰え、心もふさぎこんでしまいます。

水光会総合リハ・フィットネスセンター

このコーナーでは、平成19年度から始まった新しい介護予防教室を紹介。6回目は、水光会総合リハ・フィットネスセンターの「リフレッシュプログラム」と、あいでい富地原の「おでかけ倶楽部」を紹介します。

■問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187



リフレッシュプログラムを指導するスタッフ

ことを実践して、たくさん刺激を感じてください。予防しようという意識を持って少しでも何かに取り組んでいる人と、毎日刺激がなく過ごしている人では、1年先、3年先に大きな差が出てくるかもしれません。まずは気軽に参加してみませんか。

プログラム内容

▽創作活動
クリスマスリース、絵手紙、うちわ作りなどをしました。写真はみなさんで力を合わせて作成した絵の作品です。横幅が1メートル以上もある大作です。

▽軽運動
ストレッチや軽い体操などを行っています。運動は脳に刺激を与える効果に加え、ストレス解消にもつながります。

▽ドライブ
海へ行ったり、コスモスを見に行きました。時々、気分転換を図りましょう。



参加者で作った絵

あいでい富地原

おでかけ倶楽部の特徴

あいでい富地原は、古民家を利用した小規模デイサービスで、外出にも積極的に取り組んでいます。

自然や歴史、人とのふれあいを通じて、季節を感じたり笑ったりすることで、利用者みなさんが意欲を持って生活できるようなサービスを目標としています。

「おでかけ倶楽部」は、おでかけを通じて、より元気でいてほしいという思いで平成21年に誕生しました。30年無事故無違反の運転手と介護経験豊かな介護職員がサポートします。

行き先は「楽しめる場所か」「トイレや危険個所の有無」などを事前に確認し、みなさんの意見を聞きながら決めていきます。不安なく安全に出かけられるように心がけています。

おでかけしませんか

外に出れば気分も変わります。どこか行きたいけれど一人では：「他人に迷惑をかけるから：」。そんな心配はいりません。おでかけに不安がある人のための「おでかけ倶楽部」です。



高塔山のアジサイを觀賞



朝倉市の三連水車を訪問

【平成22年度の行き先例】
▽柳川の川下りとうなぎのせいり蒸し(5月)
▽高塔山アジサイ観賞と回転まんじゅう(6月)
▽朝倉三連水車と川魚(7月)
▽前原白糸の滝(8月)
▽福岡の焼きカキ(1月)
*毎月2回実施

利用料金と手続き

- 利用資格 介護予防健診を受けて「特定高齢者」か「一般高齢者」と認定された人
- 開催日時
▽知恵の輪クラブ(特定高齢者) = 毎週火曜日9:30~12:00
▽楽ッキー倶楽部、スマイル倶楽部(一般高齢者) = 毎週水曜日13:30~16:00
- 料金
▽特定高齢者=1,400円/月
▽一般高齢者=1,000円/月
- 送迎 特定高齢者は送迎あり

市の紹介で教室に参加してみようと思いましたが、スタッフの人たちも親切にしてくれるので幸せです。家ではあまり笑うこともありませんが、ここになれば楽しく思わず笑ってしまいます。みんなで行ったドライブも、とても楽しかったです。続けられる限り参加したいです。



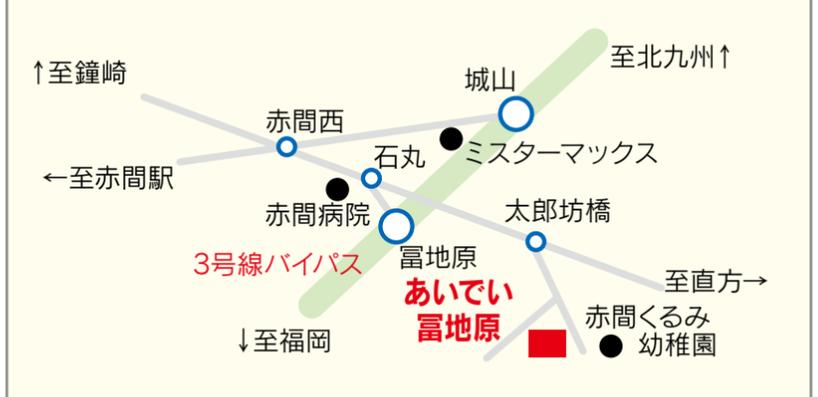
前川静子さんと田中トクさん

参加者インタビュー

■問い合わせ先
水光会総合リハ・フィットネスセンター (福津市上西郷488-1)
☎(34)3139 ファックス=(42)8080

利用料金と手続き

- 利用資格 介護予防健診を受けて「特定高齢者」か「一般高齢者」と認定された人
- 日時 第1・3火曜日の10:00~15:00
*祝日や利用人数など変更の場合あり
- 料金 1,500円~5,000円
*行き先で日時や料金の変更の場合あり
*昼食代や入館料などは実費負担
- 定員 1回8人 ●送迎 あり



■問い合わせ先
あいでい富地原 (富地原1361-9) ☎(33)9001
*毎週火・木・日曜日は休み
(第1・3火曜日は、おでかけ倶楽部開催日のため不在)