

船橋市前原地域 包括支援センター新聞

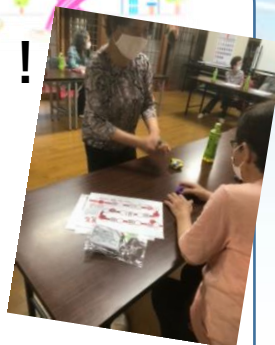
高齢者の
総合相談窓口
【前原・中野木】
☎047-403-3201

心も体もリフレッシュ！

まえばらウォーク開催



6/14、第1回まえばらウォークを開催しました！
悪天候の為、中止も検討しましたが、
雨にも負けず、14名の方の参加がありました！
御嶽神社を目指して歩いた後は、初回特典の
景品をきっかけに、昔話にも花が咲き、盛り上がりました。



次回開催は9/13(月) 受付:10時~11時 前原包括へ

※8月はお休みとなります。

皆さんの参加をお待ちしています！

ウォークラリーも同時開催中！

各拠点のスタンプを集めた方には、
素敵な景品を用意しています！



出張相談始めました！

開催日

奇数月の第一木曜日
※次回9/2(木)

時間

14:30~15:30

場所

アルビス前原10号棟
管理事務所前

認知症予防や
介護相談等
お気軽に
お立ち寄り
下さい。



オレンジページ

認知症介護の ワンポイントコーナー

認知症の予防には、運動や食事の他にも、知的活動・社会参加も大切です。脳も筋肉と同じように使うことで鍛えられ、認知機能も刺激されます。また、人とのふれあいで心も豊かになります。

知的活動ってどんなこと？

- 日記をつける
- 新聞や本を読む
- 昔からの趣味を続ける
音楽・書道・裁縫・大工仕事など...



社会参加って例えば？

- ボランティア活動に参加する
- 地域のラジオ体操に参加する
- 趣味を共有できる仲間を見つける

※ぜひ、まえばら健康ウォークラリーにも参加してみてくださいね

例えば、「和裁が好きだけど、今は針に糸を通せないの」という声を聞きます。この方は糸通しさえ手伝ってあげれば、好きな和裁をこれからも続けられるかもしれません。一人では難しいことでも、少しのお手伝いがあれば、仲間がいれば、出来ることがたくさんありませんか？

毎年9月21日は世界アルツハイマーデー

この日を中心に、世界全体で認知症の理解啓発を進めています。認知症予防はもちろん、認知症になってもやさしい前原地区を目指して、当センターからも情報発信していきます。また、**認知症サポーター養成講座**も開催しています。ご興味のある方はお友達やご家族を誘って、ぜひご連絡ください。※5人以上で開催可能です！

認知症の知識や対応方法を学んでみませんか？

